

添って食事や着替えなどの身

家族の時間を上手に使う

介護というと、一日中付き

体的な介助

をするもの

と思われが

ちです。実

際には、様

々な介護サ

ービスを活

用できるの

で、主に介

護をする人

の手伝い

や、金銭的、

心理的なサ

ポートも家

族の大切な

役割です。働きながらも

できることはたくさんあること

を知っておきましょう。

ただし、時間を上手に使う

必要があります。介護のため

に、「仕事を効率よくこなす

ようになった」という人もい

ます。サービスを使いこなす

マネジメント能力が培われた

り、親との心の交流が図れた

り、介護を通して自分が成長

する面も多々あります。

親のスケジュール表 \parallel 別表

参照 \parallel を作り、自分の仕事の

状況に合わせて、介護の時間

が取れそうな時間帯を探して

みましょう。比較的近くに住

んでいるなら、週2回、火曜

と木曜の朝に立ち寄って朝食

を見守るとか、毎週金曜日の

夜は親と一緒に食事を取り入

浴を手伝うなど。遠方にいる

なら、土日のほかの家族と当

番制で楽しく外出や外食をす

るなどです。「体調はどう？」

「お昼は何を食べたの？」な

どと、会話を交わすだけでも

支えになります。

ハンドブック

介護に備える * 2

父(要介護2)のケアプランの例

	月	火	水	木	金	土	日
午前	訪問介護	長男 デイケア	訪問看護	長男 デイケア	訪問介護	長女 食事	長男も一緒に 一外食
午後	訪問介護(30分未満)						
					長女 夕食入浴	見守り	

※母が主な介護者。近居の会社員長男と遠方の長女がサポート