

## 遠距離介護支援セミナー

知って安心

# 遠距離介護

～離れて暮らす親の老いを感じた時の心構え～



## 遠距離介護支援セミナー

両親二人で暮らしている間はきっと世話を焼きあい、喧嘩をしながらでも郷里の家で頑張れるでしょう。

では、もしどちらかが欠けた場合、片親だけで一人暮らしを継続するのは難しくなると思いますか？



本日はご参加いただきありがとうございます。このセミナーは離れて暮らしている皆さんがこれから直面するであろう、あるいは現在進行形の方もいらっしゃるかもしれませんが、親御さんの老いを感じた時のために、知っておくとちょっと便利なことを考えていきたいと思っています。

さて、皆さん、ご両親のことを思ってください。二人で暮らしている間は世話を焼き、喧嘩をしながらでも頑張っています。いざ、どちらかが欠けた時、一人暮らしを続けるのは困難になると思う方、手をあげてください。

(たとえば、お父様が残された場合、お母様が残された場合、などと具体的な状況を提示してもいいでしょう)

## 遠距離介護支援セミナー

親は結構したたかに地域内で振る舞うことができ、子は安心してそれまでの生活を続けられます。

ところが何かの拍子に親の老いを感じた時、知らされた時、子は動揺し混乱します。

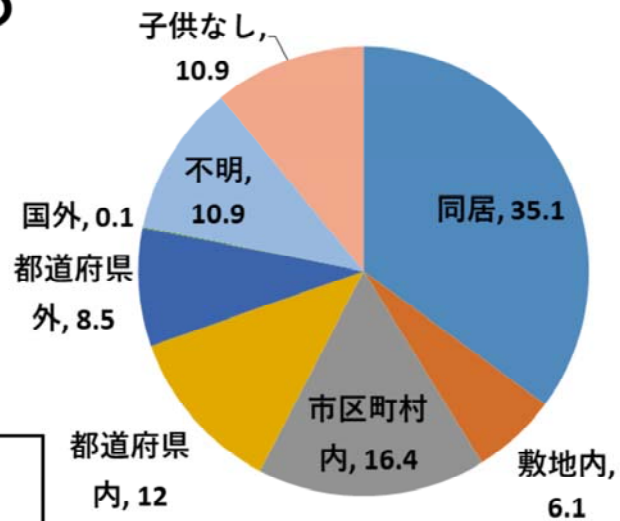


日本では片親になると生活できないんじゃないかと心配する子供が多いそうです。ただ、親の方は生活力があって、地域で暮らしていることができますので、子供もそれまで通りの生活を続けられます。

ところが何かの拍子に親の老いを感じてしまった、あるいは誰かから親の変化を知らされた時、子供は動揺し混乱します。恐れていたことが起きてしまうと、自分の仕事や生活も影響を受けかねません。

## 遠距離介護支援セミナー

### 65歳以上の世帯主の子の居住地 (%)



#### 介護が必要になった時

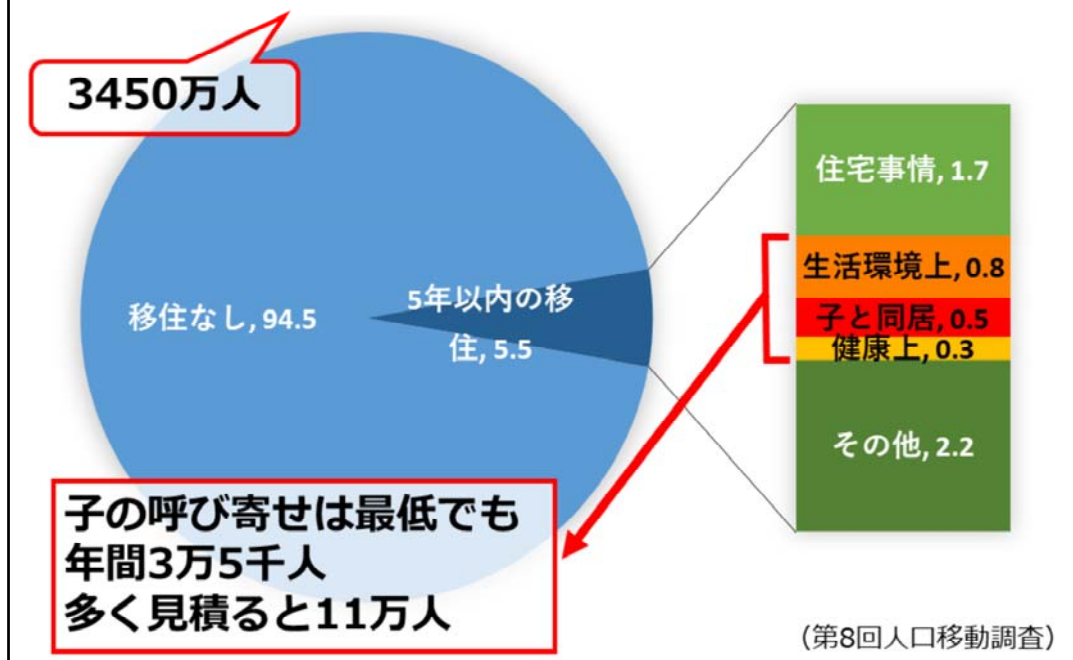
- ・ 呼び寄せて介護？
- ・ 介護離職して介護？
- ・ 遠距離介護？

(第8回人口移動調査)

(第8回人口移動調査によると) 実際に高齢者と同居、もしくはすぐそばに子供が住んでいるのは40%前後です。近くに子供が住んでいない高齢者が介護の必要な状態になった場合、子供の居住地に呼び寄せて介護するか、子供が仕事をやめ郷里に戻るか、遠距離だけど通って介護するか、等を考えないといけなくなります。

# 遠距離介護支援セミナー

## 65歳以上高齢者の5年以内の住居移動とその理由

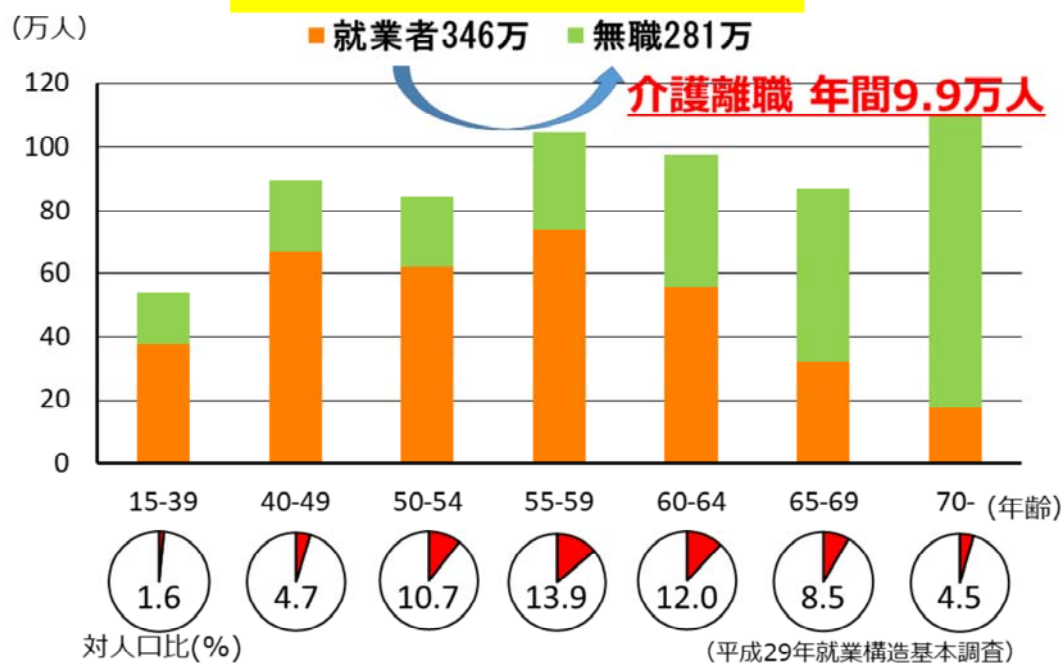


同じ調査によると、高齢者でも5.5%は5年以内に転居を経験しているそうです。子供と同居するためという理由は0.5%ですが、高齢者人口3450万人ですので、年間3万5千人が子供の呼び寄せに応じていることになります。生活環境上、健康上、という理由の中には呼び寄せもあると思われますので、多く見積もると年間11万人もの高齢者が呼び寄せられている可能性があります。

## 遠距離介護支援セミナー

介護している人 628万人

■ 就業者346万 ■ 無職281万



今、日本で介護を行っている人は628万人。そのうち346万人は仕事をしながら介護していますが、年間約10万人が介護を理由として仕事をやめています。棒グラフは年代別の介護をしている人数です。その下の年代別人口と比べた円グラフで示すように、50歳から65歳の方は10人に1人以上は介護に直面しております。介護離職はその人の収入が減るばかりでなく、社会の中核を担う年代の人が辞めることになり、社会においても大きな損失となります。

## 遠距離介護支援セミナー

多くの方が親の介護に直面します。突然介護の必要に迫られた混乱の中であわてずに振る舞えると良いですね。

### 呼び寄せ

- ・元気なうちだと戻ってしまう可能性
- ・日中独居は変わらない
- ・親の生活環境が変わる
- ・地域構成員の減少→**地域崩壊**

### 介護離職

- ・子の経済損失
- ・子の生活環境が変わる
- ・**社会の損失**

### 遠距離介護

- ・時間と交通費が余分にかかる
- ・仕事など子の生活との**両立に工夫が必要**



呼び寄せ、介護離職、遠距離介護。それぞれたやすくできる事ではありません。しかし多くの方はこれから親の介護に直面します。そしてそれは突然突きつけられます。その混乱の中であわてずに振る舞えるように、是非このセミナーをご利用ください。

## 本日の流れ

### **GW1：離れて暮らす親の状態、実際は？**

レクチャー-1：高齢者の身体・心・社会性の変化

### **GW2：親の住む地域はどんなサービスがある？**

レクチャー-2：地域資源・サービスについて

### **GW3：病院から何度も呼び出されても・・・**

レクチャー-3：上手にやっていくコツ

遠距離介護支援セミナー

(GW=グループワーク)



## 本日の流れ

**GW1 : 離れて暮らす親の状態、実際は？**

遠距離介護支援セミナー

まずは離れて暮らす親の状態について想像してみましょう。

## 登場人物

権太郎さん 81歳

元会社員

妻に先立たれて約10年

現在一人暮らしを続けています



権太郎さん

遠距離介護支援セミナー

今回の流れとして、イメージを膨らませる手段としてある親子をモデルとして考えていきましょう。

(スライドを順次紹介していきます。地域に応じて、あるいは実際にあったケースを参考にしながら適宜アレンジしてください)

## 登場人物

息子さん 55歳

会社員（残業・出張あり）



権太郎さん宅から車で1時間半 息子さん

今回、父の依頼で町内会の会合に出席

遠距離介護支援セミナー

（スライドを順次紹介していきます。地域に応じて、あるいは実際にあったケースを参考にしながら適宜アレンジしてください）

## GW1：皆様のご家族の状況は？

さあ グループワークを始めましょう

### アイスブレイク

現在誰か介護しているか

要介護者までの距離

交通手段、頻度

### 一番最近の訪問はいつですか？

その時に驚いたこと、気づいたこと

遠距離介護支援セミナー

皆さんのグループの中で、現在誰か介護している人がいるかどうか、最近訪問したのはいつ頃かなど、自己紹介もかねて話し合ってみましょう。

(アイスブレイクとして、自己紹介もかねてそれぞれ意見を出し合ってください。参加者の現状を引き出すことができればいいでしょう。なお、グループワーク後の発表に抵抗を感じる人も多いと思います。そのような発表がないことを事前にアナウンスしておくのもいいでしょう。)

## GW1：離れて暮らす親の状態、実際は？

退職後は町内会の世話役をするなど  
近所では頼りにされていました。  
70歳を過ぎてから一人暮らしになり  
近所の友達も年々減っています。  
月に1回、近くの医院に通院していますが  
最近は外出することも少なくなったようです。



権太郎さん

遠距離介護支援セミナー

(スライドを順次紹介していきます。地域に応じて、あるいは実際にあったケースを参考にしながら適宜アレンジしてください)

## GW1：離れて暮らす親の状態、実際は？

料理が趣味で、自ら調理していましたが  
最近では冷蔵庫に賞味期限の切れたスーパー  
の惣菜が入っていたり、台所で食器が汚れた  
ままになったり…。

以前に比べてなんとなく  
小さくなった気がします。



権太郎さん

遠距離介護支援セミナー

(スライドを順次紹介していきます。地域に応じて、あるいは実際にあったケースを参考にしながら適宜アレンジしてください)

## GW1：離れて暮らす親の状態、実際は？

高齢になるにつれ

身体や心の変化など、どんな問題が出てくるのでしょうか？



権太郎さん

遠距離介護支援セミナー

(スライドを順次紹介していきます。地域に応じて、あるいは実際にあったケースを参考にしながら適宜アレンジしてください)

## GW1：遠距離の親を心配する息子の心境

電話では「大丈夫」「心配ない」との返事ばかりだが、本当は？

ご近所との関わりがなく  
情報収集が困難

何かいい方法は・・・



息子さん

遠距離介護支援セミナー

(スライドを順次紹介していきます。地域に応じて、あるいは実際にあったケースを参考にしながら適宜アレンジしてください)



## 本日の流れ

### **GW1：離れて暮らす親の状態、実際は？**

レクチャー-1：高齢者の身体・心・社会性の変化

### **GW2：親の住む地域はどんなサービスがある？**

レクチャー-2：地域資源・サービスについて

### **GW3：病院から何度も呼び出されても・・・**

レクチャー-3：上手にやっていくコツ

## 本日の流れ

レクチャー1：高齢者の身体・心・社会性の変化

## 離れて暮らす親が年老いた時

- ①日本人の老化について
- ②身体、心、社会性のチェックポイント
- ③電話でのチェックのコツ
- ④まとめ

ここでは、一般的な日本人の老化についてお伝えします。  
そのうえで、簡単なチェックのポイントをお伝えできればと思います。

Lecture 1

## 高齢者の身体・心・社会性の変化

### 離れて暮らす親が年老いた時

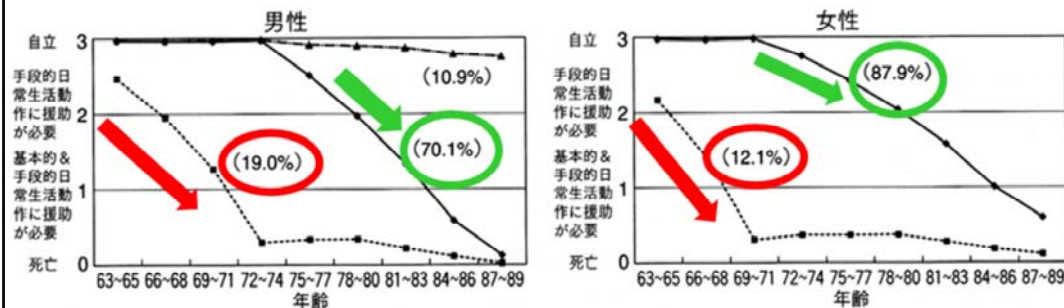
#### ①日本人の老化について

遠距離介護支援セミナー

はじめに日本人の老化についてみてみましょう。

# Lecture 1

## ①日本人の老化について



加齢に伴う自立度の変化パターン 出典: Akiyama et al. (2008) アメリカ老年学会 2008 年年次大会。

男女合わせると約8割の人が70代半ばから徐々に衰え何らかの介助が必要となる

**あまりにゆっくりで、気付きにくい！**

遠距離介護支援セミナー

この図は、日本人のご高齢者約6000人を住基ネットが無作為に抽出し、約20年間追跡調査した研究の結果で、加齢に伴う自立度の変化パターンを示しています。左が男性、右が女性です。

縦の尺度が生活の自立度で、3が誰の手助けも借りず生活されている状態。2が買い物や庭掃除など生活周辺活動、図では手段的生活動作と言っていますが、この動作にお手伝いが必要な状態。1が手段的生活活動に加えトイレや着替えなど基本的な生活動作にお手伝いが必要な状態。0が死亡を表しています。

これで見えますと、男性の約2割、女性の約1割が60代半ばから生活機能がぐっと低下する一団があります(赤矢印と赤丸)。これは生活習慣病、いわゆるメタボリックシンドロームを起因とした疾患、例えば脳梗塞や心筋梗塞などで生活機能が低下する一団です。このグループは40代、50代からの予防が大切です。

しかし、それより多くの集団があります。男性の7割、女性の約9割、男女合わせると約8割と大部分の方が70代半ばから徐々に低下する一団です(緑矢印と緑丸)。これは、全身の虚弱や足腰の衰え、いわゆるロコモティブシンドロームが起因となっており、例えば膝が痛くなって庭を掃くのが大変だとか、買い物の荷物を家に運ぶことが大変など、些細な変化から始まってくるといわれています。このグループは徐々に低下していきますので気付きにくいと思われます。

## 離れて暮らす親が年老いた時

### ②身体、心、社会性のチェックポイント

身体、心、社会性のチェックポイントです。

## Lecture 1

# ②身体、心、社会性のチェックポイント

### 心配の兆しチェックリスト

片足立ちで靴下がはけない

階段を上るのに手すりが必要

家の中で踊いたり滑ったりする

家のやや重い仕事が困難

2kg程度の重い物を持ち帰るのが困難

約15分続けて歩く事ができない

横断歩道を青信号で渡りきれない

身だしなみに気を使わなくなった

好きだった趣味をしなくなった

同じ話を何度もする

ささいなことで怒り出す

よくものが無いと探している

会合を忘れる

冷蔵庫に同じものがたくさんある

薬がよく余るまたは足りない

遠距離介護支援セミナー

ここで、皆様のお手元にお配りしましたチェックリストの活用をご提案します。  
 簡単に言えば、足腰を中心としたチェックポイント(紫)と心理社会性のチェックポイント(緑)で構成されています。  
 一つ以上該当すれば少し心配な状態だと考えられます。

## Lecture 1

### ② 身体、心、社会性のチェックポイント

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 約15分続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



遠距離介護 日本整形外科学会・(株)博報堂：ロコモチャレンジサイトより

それでは、ひとつひとつ見ていきましょう。  
まずは身体のチェックポイントからです。(項目を読んでいく)

ロコモティブシンドローム(ロコモ)という言葉聞いたことがあるかもしれませんが、このチェックポイントに一つでも該当する場合、ロコモの心配があります。  
足腰が弱くなると活動範囲が狭くなります。生活の範囲が狭くなると徐々に心や社会性の低下につながります。



## Lecture 1

### ②身体、心、社会性のチェックポイント

- 身だしなみに気を使わなくなった
- 好きだった趣味をしなくなった
- 同じ話を何度もする
- ささいなことで怒り出す
- よくものが無いと探している ?
- 会合を忘れる
- 薬がよく余る
- 冷蔵庫に同じものがたくさんある



遠距離介護支援セミナー

次に心や社会性のチェックポイントです。(項目を読む)

一つでも該当する場合、認知症やうつ病などが心配される状況です。ただ、昔からかんしゃくもちでささいなことで怒っておられるような方はちょっと意味合いが異なります。以前に比べてこのチェックポイントの状況が強くなったかどうかを見てください。

そうはいつでも、ご実家に帰ってまでチェックすることは難しいですね。

Lecture 1

## 高齢者の身体・心・社会性の変化

### 離れて暮らす親が年老いた時

#### ③電話でのチェックのコツ

遠距離介護支援セミナー

それでは、次に電話でのチェックのコツについてお話します。

## Lecture 1

### ③電話によるチェックのこつ

#### こちらから相談する

今度帰った時ご近所に挨拶しとこうかと思うけどどんな雰囲気？



#### Yes・Noで終わらない会話を心掛ける

具体的な質問（お孫さんの子育ての相談など）尋ねるのもいいでしょう

#### 自尊心を傷つけない

心配するあまり問いただしたり疑っているような質問ばかりすると本当に困っていることを相談しにくくなります

遠距離介護支援セミナー

電話でのチェックのコツですが、まずこちらから相談することをご提案します。たとえば、「今度帰った時にご近所に挨拶しとこうかと思うけどどんな雰囲気？」などの話題はいかがでしょう。

その時にYES、NOで終わらない会話を心掛けることが大切です。多くの場合「大丈夫？」と聞いても、親御さんとしては子供に心配かけたくないという気持ちから「心配ない」と返ってくることが多いと思われます。そのような場合、例えばお孫さんの子育てのことなどを相談するような形で会話をさせてみてはいかがでしょう？ その中でこれまでのチェックポイント、例えば同じ話を繰り返す、些細なことで怒り出すなどに、あれ？と思う事があればチェックに該当する状態と思われます。

最後に、自尊心を傷つけないことが大切です。心配するあまり問いただしたり疑っているような質問ばかりすると、本当に困っていることを相談しにくくなります。また、何だか事情聴取されているようだ気分も悪いですし、ますます本当のことを聞き出すことは難しいと思われます。よりよい関係を構築しながら、相談しやすい雰囲気を作ることがとても大切です。

Lecture 1

③電話によるチェックのこつ

いつもお世話になっ  
ちよるけ、ご近所に挨拶し  
ところかと思うけど

あげなもんに挨拶せんで  
いー (怒)

酒飲み友達だったのに  
どうしたんだろう？



遠距離介護支援セミナー

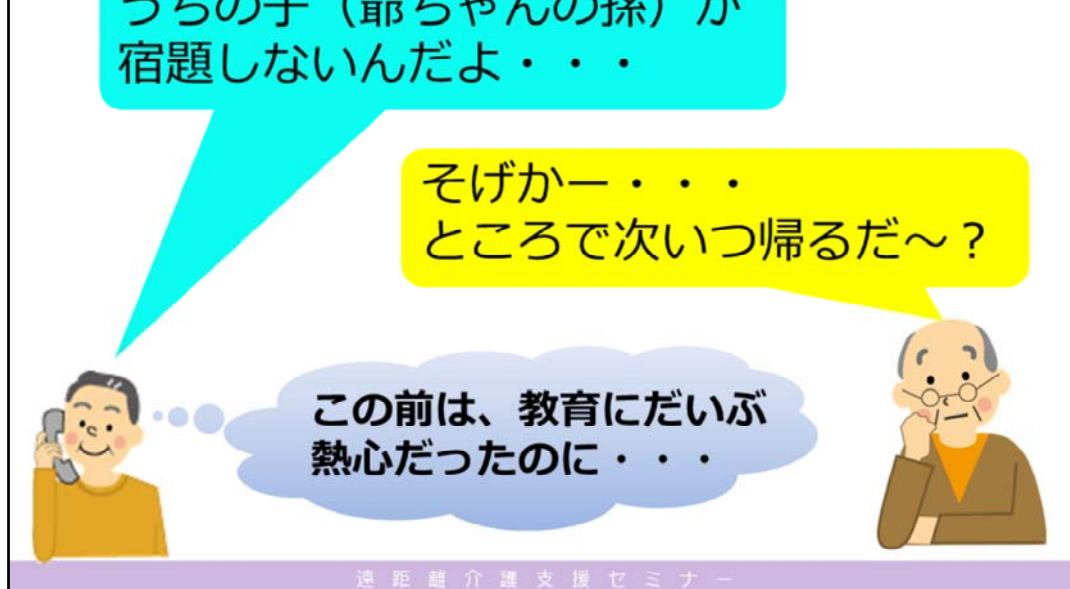
会話の中で、温厚だったのに感情が抑えられないと感じたりすれば要注意です。

(会話の内容や表現は地元の方言で作り直して下さい)

(例:酒飲み友達だったのにどうしたんだろう?→いつものんじょったがん どうしたんだろう?)

## Lecture 1

### ③電話によるチェックのこつ



また、興味があったことに関心が少なくなる、も気になるポイントです。

（地元の方言で作り直して下さい）

（なお、このレクチャーは、電話以外にメールやSNSなどを利用する内容があってもいいでしょう）

Lecture 1

## 高齢者の身体・心・社会性の変化

### 離れて暮らす親が年老いた時

#### ④まとめ

遠距離介護支援セミナー

それでは、最後にこのセッションのまとめに移ります。

## Lecture 1

### ④まとめ

多くの方が元気に過ごされますが、70代半ばから徐々に生活に支障が出やすくなります

日々の生活を近くで見えていないと気づけない場合が多くあります

ご両親の近くのかた（ご近所など）からの情報がとても大切です

遠距離介護支援セミナー

多くの方が元気に過ごされますが、70代半ばから徐々に生活に支障が出やすくなります。  
日々の生活を近くで見えていないと気づけない場合が多くあります。  
ご両親の近くのかた（ご近所など）からの情報がとても大切です。  
上手くやっていくコツについては、この後のレクチャーでご紹介しますのでご参照ください。

## 本日の流れ

### **GW1：離れて暮らす親の状態、実際は？**

レクチャー-1：高齢者の身体・心・社会性の変化

### **GW2：親の住む地域はどんなサービスがある？**

レクチャー-2：地域資源・サービスについて

### **GW3：病院から何度も呼び出されても・・・**

レクチャー-3：上手にやっていくコツ



## 本日の流れ

### GW2：親の住む地域はどんなサービスがある？

遠距離介護支援セミナー

次に、親の住む地域にはどのようなサービスがあるのか見ていきましょう。

## GW2：親の住む地域はどんなサービスがある？

年末に帰省したところ、町内会長さんから、これまでは期日通りに納めていた町内会費を滞納していること、ゴミの分別ができずゴミを出す曜日も守れないことを指摘されました。

本人に聞いても的を射ない答えしか返ってきません。だんだん認知症が心配になってきました。



息子さん

遠距離介護支援セミナー

(スライドを順次紹介していきます。地域に応じて、あるいは実際にあったケースを参考にしながら適宜アレンジしてください)

## GW2：親の住む地域はどんなサービスがある？

町内会長さんからは役場に相談することを勧められました。でも本人は「自分は大丈夫」「人の世話にはなりたくない」と少し不機嫌です。介護保険という言葉は聞いたことがありますけどどのようなものなのでしょう。

かかりつけ医にお願いするだけではダメなののでしょうか？



息子さん

遠距離介護支援セミナー

(スライドを順次紹介していきます。地域に応じて、あるいは実際にあったケースを参考にしながら適宜アレンジしてください)

## GW2：遠距離の親を心配する息子の心境

認知症の診断は？ 専門医を受診？  
かかりつけ医ってどこまで頼れるの？

今の状態で何が利用できるんだ  
ろう・・・

そもそもどこに相談すればいい  
んだか・・・



息子さん

遠距離介護支援セミナー

(スライドを順次紹介していきます。地域に応じて、あるいは実際にあったケースを参考にしながら適宜アレンジしてください)

## GW2：親の住む地域はどんなサービスがある？

今後も一人で暮し続けていくために  
どんなサービスや支援があればいいか  
考えてみましょう。



遠距離介護支援セミナー

あなたの立場に置き換えて、困っていることを挙げていただいてもいいです。権太郎さんの状況で考えてもかまいません。

知っているサービスについて、あるいは、こんなサービスあればいいと思えるものについてもあげてください。

## 本日の流れ

### **GW1：離れて暮らす親の状態、実際は？**

レクチャー-1：高齢者の身体・心・社会性の変化

### **GW2：親の住む地域はどんなサービスがある？**

レクチャー-2：地域資源・サービスについて

### **GW3：病院から何度も呼び出されても・・・**

レクチャー-3：上手にやっていくコツ

## 本日の流れ

レクチャ-2：地域資源・サービスについて

## Lecture 2 地域資源・サービスについて

あればいいなというサービスにはどんなものがありましたか？  
地域のサービスについて次の視点から学んでみましょう。

介護に関するサービスには**介護保険制度のサービス**と**介護保険外のサービス**があります。**介護保険外のサービス**は、住む市町村により変わります。また、行政のサービス以外に民間のサービスがある場合もありますので上手く活用しましょう。

遠距離介護支援セミナー

(サービスの概要についての説明スライドです。そのまま読んでもらってもかまいません)



## 地域資源・サービスについて

- 食事を支援してくれるものは？
- 買い物は？
- 病院の受診は？
- 気楽に集まれる通いの場はあるかな？
- 見守りしてくれる人はいる？
- 緊急時はどうしたらいい？
- そもそも相談できる場を知りたい

(そのまま読んでもらってもかまいません)

ご存知のサービスはございますか？ あるいは、他にもこんなサービスあればいいと思えるもの、何かございますか？

Lecture 2 地域資源・サービスについて	
<b>相談できる場</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ケアマネジャー・訪問看護等のサービス事業所</li> <li>・地域包括支援センター・主治医・医療機関の相談室・民生委員・地域のサロン等</li> </ul>
食事に関するサービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一般的な調理・食事介助</li> <li>・民間やシルバー人材センター等における有償の調理などの家事支援</li> <li>・総合事業における調理などの家事支援</li> <li>・配食サービス</li> </ul>
買い物に関するサービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・買い物支援</li> <li>・商店やコンビニの配達</li> <li>・民間やシルバー人材センター等における有償の買い物支援</li> <li>・ボランティア</li> </ul>
受診や移送に関するサービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通院・外出介助</li> <li>・介護タクシー</li> <li>・コミュニティバス</li> <li>・民間やシルバー人材センター等における有償の外出支援</li> </ul>
緊急時の対応に関するサービス (一時的に預かってくれる等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ショートステイ・小規模多機能</li> <li>・通所系サービスのお泊りデイ</li> <li>・かかりつけ医療機関への相談</li> </ul>
遠距離介護支援セミナー	

それでは、これから〇〇市に現在ありますサービスについて説明します。資料の右の欄は、具体的なサービスを掲載してみました。赤字は介護保険サービス、黒字は介護保険外のサービスになります。(〇〇市にあるサービスとないサービスがありますので、皆さんあるサービスについては資料に○をつけてるなどしてアレンジしてください。)

まず、食事に関するサービスでは、介護保険を使えば、ヘルパーさんが一般的な調理や食事の介助をしてくれます。保険外では、民間のサービスは△ヶ所しかないので利用できる場所は〇〇地域に限られます。シルバー人材の有償サービスは1時間700円で各地域にあるので利用が可能です。総合事業による家事支援は各地域で可能ですが、市の調査で対象となった方に限られます。配食サービスは、全地域で利用可能です。地域は限られますが、コンビニや生協・地域の商店での配食も受けられます。

次に買い物です。介護保険ではヘルパーが買い物をしてくるサービスが受けられます。保険外であれば、食事と一緒に、民間は一部地域、シルバーは全地域で受けられます。地域の商店やコンビニで配達してくれるところもあります。現在、〇〇市で地域の人達が助け合って、買い物支援や受診の支援をしていこうという取り組みを行政主導で行っています。まだ未整備ですが今後期待できる支援ではあります。

受診や移送の支援ですが、介護保険内ではヘルパーが通院・外出の際の支援はできます。ただし、ヘルパーの車に同乗することはできません。保険外の移送の支援には、数は少ないのですが介護タクシーやコミュニティバスを使うことができます。医療機関での受診の介助には、シルバー人材やJAでサービスを提供しています。

一時的に預かってくれるサービスは、介護保険があればショートステイが利用できます。小規模多機能は〇〇市には2か所しかありませんので利用は限られます。保険外のサービスでお泊りデイは〇〇市にはありません。必ず利用できるものではありませんが、その時の状況により、医療機関でのレスパイト入院ができる場合もあります。

(各地域でそれぞれの現場にあったオリジナルのサービスを作り直し下さい)

Lecture 2 地域資源・サービスについて	
相談できる場	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ケアマネジャー・訪問看護等のサービス事業所</li> <li>・地域包括支援センター・主治医・医療機関の相談室・民生委員・地域のサロン等</li> </ul>
見守りや安否確認に関するサービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・民間やシルバー人材センター等における有償の見守り、留守番、話し相手</li> <li>・配達員（配食、新聞、牛乳） ・ボランティア</li> </ul>
通いの場	<ul style="list-style-type: none"> <li>・通所系サービス（デイケア・デイサービス等）</li> <li>・地域のサロン ・地域のカフェ</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・福祉用具・住宅改修・施設サービス</li> <li>・訪問理美容サービス・緊急通報システム</li> <li>・医療保険による訪問看護の利用</li> </ul>

遠距離介護支援セミナー

見守りや安否確認に関するサービスは、介護保険内のサービスでは対象になるものではありません。保険外サービスとしては、JAやシルバー人材による見守り・留守番・話し相手のサービスは有償ですが利用できます。また、配食サービスを利用していただければ安否確認も配食の際に行っています。新聞配達や牛乳配達員の方に依頼しておけば、異常に気が付けばお知らせしていただけたと思います。

通いの場は保険内であれば、デイサービスやデイケアといった通所系サービスが各地域にあります。保険外になると〇〇市全域に、各地区ごとでサロン事業を月に数回実施しています。自由に参加できます。まだまだ、数は少ないのですが、地域住民が主体となって定期開催しているカフェがあります。これも自由に参加できます。

最後にその他のサービスですが、介護保険では住宅改修や福祉用具のレンタルや購入ができます。また、介護度や空き状況によりますが施設入所サービスがあります。保険外では自宅へ出張してくれる理美容サービスは〇〇にもあります。また、民生委員さんに相談して市から許可が出て電話回線があれば、緊急時通報システムが無料で受けられます。月に6,000円程度かかりますが、大手民間会社の見守りシステムも利用している方もいます。そのほか、主治医が必要と認めれば、訪問看護は介護保険の認定を受けていなくても、医療保険で利用ができます。

（各地域でそれぞれの現場にあったオリジナルのサービスを作り直し下さい）

## 本日の流れ

### **GW1：離れて暮らす親の状態、実際は？**

レクチャー-1：高齢者の身体・心・社会性の変化

### **GW2：親の住む地域はどんなサービスがある？**

レクチャー-2：地域資源・サービスについて

### **GW3：病院から何度も呼び出されても・・・**

レクチャー-3：上手にやっていくコツ

遠距離介護支援セミナー

では、最後のグループワークに入ります。

## 本日の流れ

**GW3：病院から何度も呼び出されても・・・**

## GW：病院から何度も呼び出されても・・・

1ヶ月前、自宅玄関の段差でつまずき動けなくなりました。運よく訪ねてきた町内会長さんが救急車を呼んでくれましたが、大腿骨頸部骨折（脚の付け根の骨折）の診断で手術となりました。入院中は家族として何度も病院に足を運びました。



遠距離介護支援セミナー

（スライドを順次紹介していきます。地域に応じて、あるいは実際にあったケースを参考にしながら適宜アレンジしてください）

## GW：病院から何度も呼び出されても・・・

本人は自宅に戻りたい一心で懸命にリハビリに取り組み、なんとか歩けるようになりました。でも入院中に体力は落ちたようでかなり弱った気がします。



遠距離介護支援セミナー

(スライドを順次紹介していきます。地域に応じて、あるいは実際にあったケースを参考にしながら適宜アレンジしてください)

## GW：病院から何度も呼び出されても・・・

今日、病院に呼ばれて担当医と話し、1週間後に退院が決まりました。でもこのまま自宅に戻れるのでしょうか？一人暮らしは心配です。自分は仕事もあるし隣の県に住んでいるので何かがあってもすぐには駆けつけられません。精神的にもかなり負担です・・・。



遠距離介護支援セミナー

(スライドを順次紹介していきます。地域に応じて、あるいは実際にあったケースを参考にしながら適宜アレンジしてください)



## GW：病院から何度も呼び出されても・・・

さあ、これからいったいどうすれば  
いいのでしょうか・・・

実際に皆さんの立場に置き換えてみて  
あなたや本人の不安を  
挙げながら考えて  
みましょう



遠距離介護支援セミナー

現在のあなたの置かれた状況でこのようなことが起こった場合は、何が困りますか？  
あなたや家族の立場で困ること、ご本人の立場で困ること、不安なことなどを挙げてみましょう。

## 本日の流れ

### **GW1：離れて暮らす親の状態、実際は？**

レクチャー-1：高齢者の身体・心・社会性の変化

### **GW2：親の住む地域はどんなサービスがある？**

レクチャー-2：地域資源・サービスについて

### **GW3：病院から何度も呼び出されても・・・**

レクチャー-3：上手にやっていくコツ

## 本日の流れ

レクチャ-3：上手にやっていくコツ

遠距離介護支援セミナー

ここからは、いよいよ介護が必要になった方を抱えた場合の、上手にやっていくコツをお伝えします。

## GW3：遠距離の親を心配する息子の心境

親や近所・専門職の関係性をよくした  
ほうがいいのはわかった

何より職場が心配

(職場内の関係性、同僚の負担増、  
配置換えの心配など)



遠距離介護支援セミナー

ご本人の不安、ご家族の不安、様々な心配ごとが出てきました。ここまでのレクチャーにもありましたように、頼るところがあることをお判りいただけているとは思いますが。

ただ、離れて暮らしている家族としてはどうしたら解決していけるか、心配が膨らむことと思います。

また、介護する側の生活や仕事との両立についても悩んでしまいます。  
そうした心配が少ないうちから、上手に解決していくために、ここから考えていきましょう。

Lecture 3  
上手にやっていくコツ

- ①本人・家族の不安を知ろう
- ②遠距離介護をうまくやっていく  
5つのポイントを知ろう



**働く介護者になっても  
仕事はやめない！**

遠距離介護支援セミナー

では、グループワークで出てきた意見も参考にしながら、遠距離介護をうまくやっていくコツを考えていきましょう。まずは介護される本人や 家族の不安の内容を振り返ります。そして、介護をうまくやっていくポイントについて、さらに介護と仕事を両立するためのコツについてお話していきます。

Lecture 3  
上手にやっていくコツ

①本人・家族の不安を知ろう

遠距離介護支援セミナー

まず、本人の不安について、見てみましょう。

## Lecture 3

### ① 本人・家族の不安



- 自分が子供の迷惑になっていたら嫌
- 一人暮らししたい思いはわがままと思われぬか
- 自分の家にいたい、もしまたこのような事故がおきたら誰が私を見つけ助けてくれるのだろう
- ご近所は一度迷惑をかけた私を受け入れてくれるのだろうか
- 今までやってきた家事などを続けていけるのか

遠距離介護支援セミナー

(スライドを読み上げてください)

ほかにグループワークでどのような不安な気持ちが出ましたか？

本人の体も気持ちも弱まった状態では不安であまりまえですね。この状態をどのようにして支えていくかを考えなくてはなりません。

心配をかけたくないという親心から、なかなか言い出せない方もいるでしょう。

家族の間で、日ごろから気軽に話し合える雰囲気を作っておくことも大切になりますね。

## Lecture 3

### ①本人・家族の不安

- 自分はいいが、他の家族の迷惑にならないか
- ここで一緒に暮らそうと言わなかったら冷たい人と思われぬのか
- 自分の家にいてほしいが、再度このような事故がおきたらご近所さんから責められるのではないか
- ご近所は一度迷惑をかけた親を受け入れてくれるか
- いままでやってきた家事などを、続けていけるのか
- 自分が仕事を辞めて看なければいけないのか



遠距離介護支援セミナー

では次に、家族の不安です。（スライドを読み上げてください）

ほかにグループワークで出てきた意見はありますか？

家族からも次から次へと不安が出てくる感じがしますね。

自分の生活や仕事を続けながらの親の介護については想像を超えた不安を感じることもあると思います。

やはり親子で思いを伝え合うこと、また、ご近所とお話することも大切です。



## 上手にやっていくコツ

- ①本人・家族の不安を知ろう
- ②遠距離介護をうまくやっていく  
5つのポイントを知ろう



**働く介護者になっても  
仕事はやめない！**

Lecture 3  
上手にやっていくコツ

②遠距離介護をうまくやっていく  
5つのポイントを知ろう

遠距離介護支援セミナー

さて、このような不安をこれ以上大きくしないために、遠距離介護をうまくやっていくポイントを見ていきましょう。

### Lecture 3

## ②うまくやっていく5つのポイント

- 1) 親が元気なうちから  
制度や相談窓口などを知ろう
- 2) 普段の親の暮らしぶりを見て  
今後への想いを確認
- 3) 主治医・ケアマネジャー・近所などと  
いい関係の構築を
- 4) 兄弟姉妹・親族と仲良くし頑張りすぎない  
自分の身体や生活も大事
- 5) どんな心配でも小さいうちに相談を

遠距離介護支援セミナー

これまでにご紹介した内容を思い出しながら、確認していきましょう。

まずひとつ目、親が元気なうちから制度や相談窓口を知っておきましょう。  
この地域の情報や頼れるところについてはレクチャー2でご説明しましたね。  
これを知っておくだけで、もしもの時の不安がだいぶ減ります。  
介護保険制度や仕事と介護の両立を図るための介護休業制度なども知っておくと安心です。

2つ目に、普段の親の暮らしぶりを見て、今後への想いを確認しておきましょう。  
レクチャー1の時のチェック項目などを利用して、親の生活の変化を見守り、気にするようにしましょう。  
ご近所からの情報も重要です。  
帰省の折には、これからの過ごし方について、親がどんなことを考えているのか、少しずつ話題にしていけるといいですね。

3つめに、主治医、ケアマネ、近所とのいい関係を築きましょう。  
年に1回くらいは、親御さんの受診に付き添って主治医と話してみることもお勧めです。  
介護保険を利用される方はケアマネジャーが『かなめ』になりますので、普段から話しやすい関係でいましょう。  
また、地域で頼れる人には『ひと声かける』ことがうまくやっていく秘訣です。

4つ目です。  
兄弟姉妹・親族と協力して無理をしない、自分の身体や生活も大事にしてください。  
介護は一人ではできません。  
周囲の協力を受けて無理のない介護をしましょう。  
自分がやるべきことを見極め、任せられることは私たち地域やケアマネジャーを頼ってください。

最後に、どんな心配でも小さいうちに相談をしてください。  
どちらの相談窓口も電話でご相談に応じることができます。  
何度も帰省しなくても済むよう、私たちが上手に使っていただければと思います。

### Lecture 3

## 相談できるところと利用できる制度

病院の相談室や行政窓口	介護保険 身体障害者福祉制度など
地域包括支援センター	介護保険（介護予防事業）
職場の人事労務担当課	育児介護休業法 民間の交通手段の介護割引
労働基準監督署 ハローワーク	介護休業給付金

遠距離介護支援セミナー

ここでは、制度について相談できるところをまとめました。急に介護が始まった時に慌てないように、心得ておくと思います。

冷静に、どこか一か所に頼っていただければ、アドバイスを得ることができます。ご安心ください。

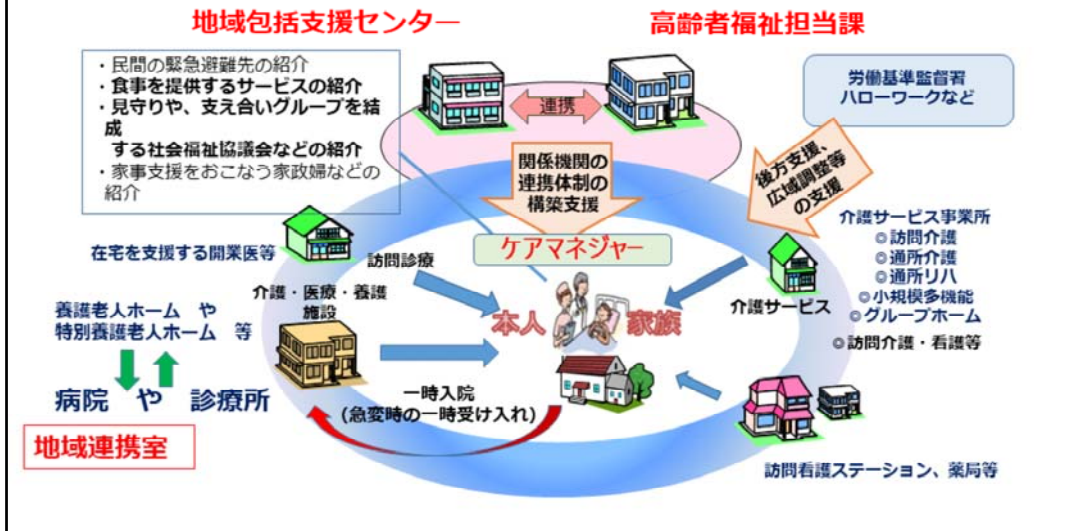
## 「家での暮らしをつづけたい」を叶えるために

- 家族が離れて暮らしていても、本人が自分らしい生活を続けられるためには、地域の労働に関する相談機関や医療・介護の相談窓口を利用しましょう。

(※) 在宅生活・介護・療養を支える関係機関の例

- ・ 診療所・歯科診療所等 (定期的な訪問診療等の実施)
- ・ (急変時に一時的に入院の受け入れの実施)
- ・ (介護者の仕事を継続できる制度や自身の職場への説明を行ってくれること)

- 関係機関



ご本人がこの地域で暮らし続けたい。ご家族もそれを支えたい。その思いをお持ちであれば、地域や私たちは全力で支援いたします。

(この図を地域の実情に合わせて説明してください。最初に頼るとうまくいきそうな施設の紹介をしてもいいでしょう。)

## 上手にやっていくコツ

- ①本人・家族の不安を知ろう
- ②遠距離介護をうまくやっていく  
5つのポイントを知ろう



**働く介護者になっても  
仕事はやめない！**

Lecture 3  
上手にやっていくコツ



**働く介護者になっても  
仕事はやめない！**

遠距離介護支援セミナー

最後に、介護と仕事を両立するためのポイントをまとめます。

## 働く介護者になっても仕事は辞めない

- 1) もしもの時・・・  
はじめに相談する場所を知っておく
- 2) 『親の介護をしている』ことをオープンにする
- 3) 頼れる人や制度がある！

**介護はコミュニケーションが『カギ』**

繰り返しになりますが、まずは、相談窓口を知っておいてください。

次に、親の介護をしていることをオープンにすることをお勧めします。  
会社の上司や同僚などに理解を得ておくと、困ったときに相談しやすくなります。  
これから介護をすることになる人たちへの参考にもなりますので、職場の介護理解を深めるためにも良いことだと思います。

三つめは頼れる人や制度があるということを、今一度お忘れのないようお願いいたします。  
私たち地域のスタッフをうまく使っていただき、介護を前向きにお考えください。  
重要なのはお話すること、コミュニケーションです。  
私たちも全力で支援いたしますので、ぜひお声掛けください。



## 質問

本日はお疲れさまでした  
何か質問はございませんか？

## 今日のまとめ

- 離れて暮らす親の介護は一大イベントですがそれを支える多くの仕組みがあります
- 正しい情報を上手に得ることで安心につながります
- 自分の生活を守りながら負担感なく大切な人との時間を過ごしてください