

1878施設 有料老人ホームランキング

週刊 **ダイヤモンド**

2010 10/23
特別定価740円

特大号

<http://dw.diamond.ne.jp/>

新日本監査法人
“採用激減”の衝撃
ビックカメラの競争優位

ソニー 見えぬ体質改善後の戦略
第98巻43号 / 毎週土曜日発行 / 平成22年10月23日発行 / 大正2年5月10日 第3巻創刊

頑張らない

介護

安心

老人ホーム



割安ホームは？
5年間の費用を
初算出

お独り様の介護
& 成年後見制度
の使い方

離職地獄に
陥らない
方法

インタビュー

「ヘルプマン！」著者
くさか里樹

こうすれば「頑張らない介護」ができる!

在宅介護で利用できる保険外サービスや支援団体の例

介護者のニーズ	サービス・団体	概要・連絡先など
旅行に行くあいだ、数日間要介護者の介護を頼みたい	お泊まりヘルパー派遣、お泊まりデイサービス	福祉事業者やデイケアセンターが実施 ●ハッピーサービス:東京 (http://www.happyservices.jp/freecareplan.html) 留守宅での泊まり込み介護に対応 ●茶話本舗:東京 (http://www.mcm-kaigo.com/) 1ヵ月程度までの宿泊や緊急の宿泊預かりができる
要介護者と一緒に旅行に行きたい	トラベルヘルパー	介護資格と旅程管理技術を持つヘルパーが、旅行や法事などの長時間の外出をサポートする ●佐川アドバンス (http://kaigo.itteco.jp/) 「介護旅行」サービスを展開。計画づくりから当日の付き添いまで対応 ●NPO日本トラベルヘルパー協会 (http://www.travelhelper.jp/index.html) 認定トラベルヘルパーがどこにいてもか照会できる
病院への入退院や通院の付き添いを頼みたい	NPOや自治体のヘルパー派遣サービス	介護保険外の付き添いなどを頼める。価格も手頃 ●アビリティクラブたすけあい:東京 (http://www4.ocn.ne.jp/~tokyoact/) 1時間1575円〜で地域の提携団体からヘルパーを派遣 ●住民参加型在宅福祉サービス団体全国連絡会 (http://www3.shakyo.or.jp/cdvc/jusan/jirei/index_2.html) ヘルパー派遣などに対応する全国のNPO連絡会 ●品川区家事サポートヘルパー派遣 (http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/hp/page000001900/hpg0000001818.htm) 介護予防の観点からヘルパーを派遣。1ヵ月1200円〜
食事を配達してもらいたい	企業・NPO・自治体の配食サービス	企業に加えNPO、自治体や給食センターなどで幅広く実施。通常食のほか、きざみ食、病気に対応した療養食など種類も豊富 ●全国食事サポートセンター (http://www.mow.jp/) 全国で介護食配達を行う各種NPOを紹介 ●みんなの産直 (http://watagonia.com/food/kaigo_index.html) 普通食・介護食・療養食などの各社サービスを比較 ●手軽でおいしい介護食宅配ナビ (http://www.kaigoshoku-takuhai.com/tips/ranking.html) 個人による介護食比較サイト
介護をする家族同士で情報交換がしたい	介護家族会・サークル	全国でさまざまな組織が活動している。悩みの相談会やセミナー、ツアーなどのイベントも充実 ●在宅介護家族会 (http://care-comi.com/benri/kazokukai/) ●(社)認知症の人と家族の会 (http://www.alzheimer.or.jp/jp/) ●がんばらない介護生活を考える会 (http://www.gambaranaikaigo.com/)
とにかく費用をかけずに保険外サービスを利用したい	時間預託制 ボランティア組織	空いた時間にボランティア活動を行うことで、ポイントがたまる。自分または遠方の家族が、介護・家事などのサービスが必要とすときにポイントを使って各種サービスを利用できる。ポイントは購入も可 ●ナルク (http://nalc.jp/)

*具体的なサービス内容や条件、エリアなどは各団体にお問い合わせください

立派な「介護」だ。一緒に過ごしたり、話しかけたりする機会を定期的につくろう。遠くに住んでいるなら手紙や電話でもいい。気にかけている、という心を伝えること。それだけでも

最後に大事なことが、「自分にしかできないことに集中する」こと。それは、家族としての愛情を注ぎ続けることだ。

「介護で疲れた心と体は介護以外のことでしか癒やせない」。介護をするようになったら趣味や仕事を始めるくらいの方が、精神的に健康を保てることが多い。

介護者の心や体の健康が維持できなければ、悲惨な結果になるのは前述したとおりだ。

たとえば、ケアプランを作成するとき、ケアマネジャーには、介護される者より介護する者の要望を優先させたプランを組むように要請すべきだ。

た

川介護福祉専門学校の別府明子副校長は言う。また「介護は生活の一部でしかない」と認識し、介護者のニーズをまず大切にすることが大事」と品

よっと旅行に行きたい、仕事でしばらく家を空けなくてはならないなどの場面で自費サービスを使うと生活はかなり楽になる。