

～知っておきたい 介護保険のこと～

わくわくプラチナライフ・・・その3

いつか無事天に召される日まで、その直前まで元気で、おいしく食べ、自分でトイレへ行つて、誰の世話にもならず自由に暮らしていたいものです。けれど、平均すると永眠までの3ヶ月は誰かの介護を受けて生きているのが現状です。それでも、住み慣れた自宅でのんびり過ごしたい。家族のそばにいたい。そう望む人が多いでしょう。

たとえ介護が必要になっても、自分らしい暮らしを、家族だけの負担に頼らず安心して地域で暮らし続けるために、平成12年介護保険制度が始まり、40歳以上の人は、多くは給料からの天引きや年金からの天引きですが、市町村に介護保険料を支払っています。介護保険料は市町村によつて額が違いますが概ね月に6000円から8000円を支払っているようです。

暮らしが困難になったり、介護が必要になったら市町村の介護保険窓口相談を（地域包括支援センターという窓口が設置されているところもあります）介護保険を使いたい申請（申し込み）をします。申請すると2週間くらいの内に介護の必要な度合いを調査する人（認定調査員）がたずねてきて、約1時間体の様子

や、生活の様子を伺います。それをもとに認定審査会で専門家が協議して介護度が決められます。申請して1ヶ月以内には介護度（使える給付額）が決定されるので必要なサービスを選んで介護保険を活用することが出来ます。（ケアマネージャーがお手伝いします。）

ただ、介護保険は地域のみならず、豊かな安心の老後を支えあう制度なので保険料は支払っても、保険を使わないですむことが幸せです。前回でお伝えした介護予防こそが、豊かで幸せな老年期の鍵です！

介護保険で活用できるサービスは大きく分けて3つあります（かかった費用の1割は自己負担。9割が介護保険で賄われます。）

1、自宅で暮らし続けるための支援（在宅サービス）

看護師が点滴の管理や、医療処置を主治医と連絡を取り合つて助けてくれます。血圧や糖尿病の管理、状況が不安な人の入浴も手伝ってくれます（訪問看護）。介護のプロがオムツを換えたり、体を拭いたり、入浴を手伝ったり、簡単な運動と一緒にいきます。家事援助といつて、掃除や洗濯買ひ物や料理も支援してくれます（訪問介護）。特別な車で浴槽を運んできて重症な人も安心でお風呂にはいられます（訪問入浴）。自宅に専門の訓練士が伺い、リハビリを支援します（訪問リハビリ）。日中に近くの施設やセンターにバスの送り迎えで通い、介護やリハビリを受けて、6～8時間を過ごし入浴もする（デイケア・デイサービス）。

家族が忙しいときなどに、3日介護施設にとまりに行く（ショートステイ）。

2、自宅で暮らし続ける

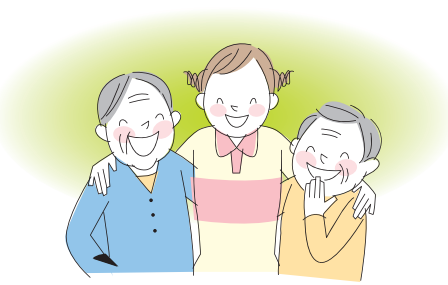
ための自宅の改修・福祉機器のレンタル

ですり、段差の解消などの自立のための改修・ベッド、車椅子、歩行器などのレンタルも出来ます。

3、介護施設へ入所して生活しながら自立、自宅で暮らすことを目指す

療養病床（治療を受けながら暮らす）・介護老人保健施設（リハビリに取り組み自立を目指す）・老人福祉施設（永くゆつくり暮らす）などがあります。

まあ、百聞は一見にしかず。いろいろな施設を見てみるのもいいですね。新しく綺麗なほうがいいか、伝統があつてケアがしっかりしているほうがいいのか、リハビリがしっかり受けられるところがいいか。ちなみに私のお勧め『涼風苑』はリハビリについては県下随一。満足のいくリハビリ訓練をお約束いたします。でも、くれぐれも介護保険は使わないほうが幸せ。自分も、連れ合いも介護予防でいきいきシルバライフ！



◎次回は、認知症（痴呆症）とその予防について詳しく読んでください。