

2023年 1月 23 日（月） 12：05～12：55

TMDUダイバーシティ連続セミナー

第3回「介護と仕事の両立」

～ 介護入門編 ～

株式会社ファーストブリッジ

代表取締役 森坪真澄

介護施設紹介センター シニアホームの窓口

シニアホームの窓口フランチャイズ本部運営

シニアホームの窓口ナビ運営

全介護事業サービスを提供している会社に勤務後

独立 シニアホームの窓口 11年目

2022年

介護施設入居 約700名

介護相談 2,300件以上

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

介護のはじまり

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

遠方で一人暮らしの80代の母の物忘れが激しくなってきた、母の介護のためにどのように仕事や自分の家庭生活との両立を図っていったらよいか？

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

(都内や県内でも、同居ではなく別居している場合、同様に検討します)

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

65歳以上の要介護者割合

自分の親はまだ元気だから大丈夫

65歳～74歳（高齢者）

要支援 1.4 %、**要介護者 2.9 %**

75歳以上（後期高齢者）

要支援 8.8 %、**要介護者 23.3 %**

3人に1人が要介護認定

4人に1人が要介護

資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」（平成28年）

介護が必要になった主な原因

“ゆっくり”と“突然”の介護

- 認知症 18.7% → ゆっくり
- 脳血管疾患（脳卒中） 15.1% → 突然
- 高齢による衰弱 13.8% → ゆっくり
- 骨折・転倒 12.5% → 突然

男女別の主な原因

- 男性は「脳血管疾患（脳卒中）」 23.0% → 突然
- 女性は「認知症」 20.5% → ゆっくり

資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」（平成28年）

介護が必要となった時の流れを理解しよう！

①介護の兆し

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

②介護と仕事の両立の話

③仕事とお金の話

④介護サービス利用の流れ

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

⑤まとめ

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

介護が必要になる兆し

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

初期症状 1

もの忘れ

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

同じ事を何度も話す、または相手に尋ねる

理解力・判断力の低下

買い物の支払いに小銭を使わなくなる

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

周囲の会話のスピードについていけず、理解が難しくなる

今までできていた家事や料理ができなくなる

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

初期症状 2

集中力の低下

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

新聞や本を読まなくなる

料理や家事を途中でやめてしまう

今まで普通にできていたことが出来なくなる

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

人柄が変わる

怒りっぽくなり、大声を上げる

暴言を吐いたり、暴力を振るう

落ち込む (→ 高齢者鬱 → 認知症)

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

初期症状セルフチェック

□ 同じことを何回も話す・尋ねる

□ 物をなくす、探すことが多い

□ 料理・買い物など以前できたことに手間取る

□ 金銭管理ができない

□ ニュースなど周囲の出来事に関心がもてない

□ 趣味・活動の意欲がない

□ 怒りっぽいなど喜怒哀楽が激しい

□ エアコンの温度調整がうまくできない

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

介護と仕事の両立

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

介護が必要になった時

介護知識のない方は、極論になりやすい。

【本人】

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

家族のサポートがない

→ 介護施設に入居しなくてはならない。

【家族】

親の介護が必要

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

→ 仕事をやめて親の世話をしなくては（介護離職）

仕事を続ける

→ 親を介護施設入居にさせなくてはならない。

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

介護施設への入居や介護離職前にできることがあります！

介護と仕事を両立する為には

個人戦ではなくチーム戦！！

まずは介護全体像が把握できるように、**事前に介護知識を身に着け、介護情報**を集めておくことが大切です。介護は、「いつか」、「必ず」、「誰にでも」やってきます。

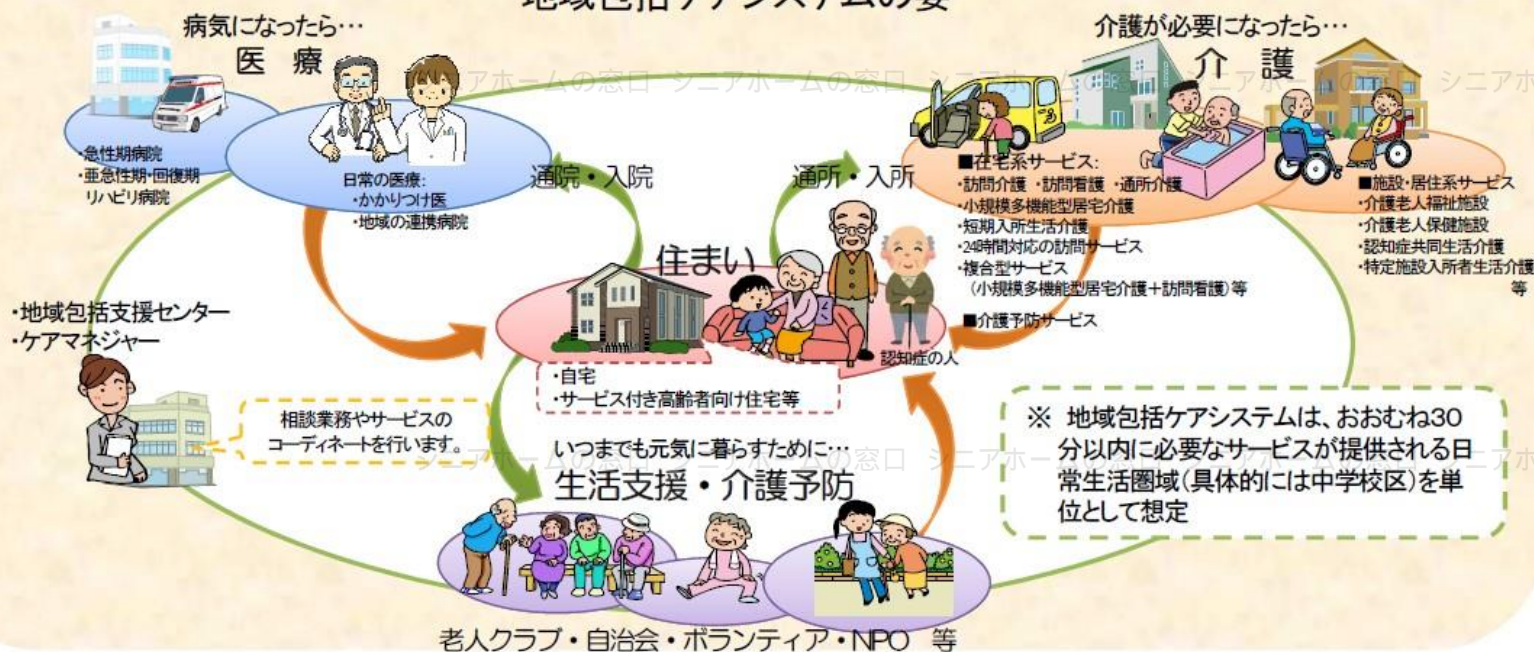
介護には国がサポートしてくれる制度や仕組みがあります。これらを組み合わせて活用し、**仕事と介護を両立**しましょう。1人で抱え込まずにサポートシステムを活用し、「**チーム戦**」で取り組んでいきましょう！

地域包括ケアシステム

- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現**していきます。
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、**高齢化の進展状況には大きな地域差**が生じています。

地域包括ケアシステムは、**保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要**です。

地域包括ケアシステムの姿



地域包括ケアについて

- この植木鉢図は、地域包括ケアシステムの5つの構成要素（住まい・医療・介護・予防・生活支援）が相互に関係しながら、一体的に提供される姿として図示したものです。
- 本人の選択が最も重視されるべきであり、本人・家族がどのように心構えを持つかという地域生活を継続する基礎を皿と捉え、生活の基盤となる「住まい」を植木鉢、その中に満たされた土を「介護予防・生活支援」、専門的なサービスである「医療・看護」「介護・リハビリテーション」「保健・福祉」を葉として描いています。
- 介護予防と生活支援は、地域の多様な主体によって支援され、養分をたっぷりと蓄えた土となり、葉として描かれた専門職が効果的に関わり、尊厳ある自分らしい暮らしの実現を支援しています。



出典：平成28年3月 地域包括ケア研究会報告「地域包括ケアシステムと地域マネジメント」

チームメンバー

① **家族**（子供兄弟姉妹・親戚・ご近所）

② **地域包括支援センター** → 専門家

③ **社会資源** → 行政サービス

市区町村が提供している独自の高齢者支援サービス

介護保険制度・介護休業給付金制度

④ **職場**

→ 介護休暇制度・短時間勤務等の措置・介護休業制度

⑤ **居宅介護支援事業所** → ケアマネジャー

⑥ **介護事業所** → 介護スタッフ

⑦ **訪問診療** → かかりつけ医

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

仕事とお金の話し

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

仕事の話①

介護離職は最後の選択

→ なぜならば

1. 介護キーパーソンが**収入を保つ**ことで、経済的にも精神的にも**安定**する。
2. 介護離職は**社会的な損失**、40代~50代の働き盛りの方が
多い
3. 復職する際、**年収は40%~60%に減少**すると言われている

仕事の話 ②

1.介護保険制度

介護離職問題などを背景に介護を社会全体で支えるため2000年から施行

2.介護休暇制度

1年度で5日間取得可能

3.短時間勤務等の措置

短時間勤務制度、フレックスタイム制度、時差出勤の制度、介護助成措置

4.介護休業制度

対象家族1人につき、通算93日に達するまで3回を上限として分割可能。

5.介護休業給付金制度

原則として休業開始時賃金日額×支給日数×67%

お金の話

予算を決める

お金は**いくらかかるか**ではなく、**いくらかけるか**を検討する。

→ 費用が決まったら、その費用の中で出来る事を考えます。

資金を確認

親のお金を使う。

親のお金を使い、親の望む生活を**子供がサポート**する。

期間を決める

100歳までの計画を立てる。

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

介護の流れ

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

① 地域包括支援センターに行く

1. 高齢者のための総合相談窓口

高齢者の暮らしを地域でサポートするために作られた拠点です。

2. 専門知識を持った職員が在籍

ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが在籍し、介護・医療・保健・福祉の外部機関と連携しながら機能します。

3. 初めて介護に直面した家族と高齢者の相談役

相談費用は無料です。ぜひ頼ってみてください。

4. 地域包括支援センターはすぐ近くに 있습니다

担当地域があるので、対象者の方が住んでいる地区のセンターに行ってください。だいたい徒歩圏内にあります。

② 要介護認定を受ける

【要介護認定手続き】

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

介護保険証

申請



シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

訪問調査



判定

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口



要介護認定の通知（約1ヶ月後）

要介護認定

介護度	要介護認定等基準時間 ※	支援の 目安	身体状況	利用サービス例
要支援 1	25～32分	生活支援	身体に触れる介護がない。 生活支援の必要な時間数の違い。 認知機能考慮。杖歩行レベル。	介護予防サービス/生活支援 (訪問介護・デイサービス)
要支援 2	32～50分			
要介護 1	32～50分	身体介護・ 生活支援	生活支援に加えて、身体に触れる 介護が必要になる。身体介護の必 要時間数の違い。認知機能考慮。 シルバーカー、歩行器レベル。	訪問介護・デイサービス・デイケア・ ショートステイ
要介護 2	50～70分			
要介護 3	70～90分		生活支援に加えて、身体に触れる 介護が必要になる。身体介護の必 要時間数の違い。認知機能考慮。 車いす利用。	小規模多機能・特別養護老人ホーム・ 有料老人ホーム等
要介護 4	90～110分			
要介護 5	110分以上			

※要介護認定等基準時間とは、厚生労働省が定める「1日あたりの介護が必要な時間」のことです。心や身体の状況、介護の方法、認知症の状態などから計算します。

③ 居宅支援事業所を探す

1. ケアマネジャー在籍

- 介護に対するケアプランを作成

2. ケアプラン（介護サービス計画書）

- 介護を必要とする利用者やその家族の状況や希望をふまえ、利用者に対する支援の方針や解決すべき課題、提供される介護サービスの目標と内容をまとめた計画書のことです。

3. ケアマネ変更も可能

- 包括から貰う事業所一覧から居宅を探します。ケアマネと相性が悪い場合は変更も可能です。

訪問型 【在宅サービス】

1.訪問介護

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

ヘルパーさんが自宅に来て、在宅の介護をサポート

2.訪問リハビリ

理学療法士や作業療法士が自宅に来て、在宅介護をサポート

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

3.訪問看護

看護師が自宅に来て、在宅介護をサポート

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

通所型 【在宅サービス】

1.通所介護

いわゆる**デイサービス**と呼ばれる在宅介護サービスです。
送迎の車が迎えに来て、老人ホームのような施設に通所して介護を受けます。

2.通所リハビリテーション

いわゆる**デイケア**と呼ばれるサービスです。通所介護と同様に送迎車にのって施設に通所してリハビリを受けます。
もちろん介護サービスもついていますよ。

宿泊型 【在宅サービス】

3. ショートステイ

ショートステイは短期間宿泊施設（最大30日）に入居出来るサービスで、ご家族はその間旅行に行けたりお家でゆっくり休めます。

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口 シニアホームの窓口

複合型 【在宅サービス】

5. 小規模多機能型居宅介護

訪問・通い・泊まりなどを組み合わせて提供するサービスです。訪問介護・デイサービス・ショートステイのようなサービスを複合的に受けられます。

6. 看護小規模多機能型居宅介護

看護小規模多機能型居宅介護は、前述の小規模多機能型居宅介護に看護が追加されたサービスです。

長期入居型

7. 特別養護老人ホーム

要介護3以上の方が入居できる。

包括的な介護サービスが受けられる**公的**な介護施設。

8. 介護付有料老人ホーム

原則65歳以上の方が入居できる。

包括的な介護サービスが受けられる**民間**が運営する介護施設

9. サービス付き高齢者向け住宅・住宅型有料老人ホーム

原則60歳以上の方が入居できる。

自宅と同じように**個別の介護サービス**が受けられる民間が運営する介護

施設

⑤ 介護施設の入居を考える

入居検討チェックリスト

- トイレを1人でできなくなった
- 食事が1人でできなくなった
- 火の始末ができなくなった
- 介護者の限界が来た
- 施設入居の必要性を本人が感じた

・施設入居という選択肢入居する多くの方たちは家での生活を続けたいと思っています。家族は施設に入れる事に抵抗ある方も多くいらっしゃいますが、**施設入居は大事な選択肢の一つ**です。

- ① 最近の施設はきれいで過ごしやすい。
- ② 入居された方は、家で不安を抱えていた時よりも安心感がある。
- ③ 施設入居で取り戻せる家族関係もある。

まとめ

1. 介護はチーム戦
2. 介護を知ること、介護の不安や心配を減らせる
3. 介護離職は最後の選択
4. お金はいくらかけるかを検討
5. 地域包括支援センターの活用
6. 施設入居は大事な選択肢の一つ

ご清聴ありがとうございました。

株式会社ファーストブリッジ

森坪 真澄（もりつぼ ますみ）

介護施設をお探しの方

お問合せ先：0120-988-972

シニアホームの窓口

東京都港区虎ノ門2-3-17 虎ノ門2丁目タワー1階

