

田舎の親が倒れた時 あなたがやるべき12カ条

介護の
手続き
の
まき

【第一回】



(上から) 服部氏、太田氏、横井氏

ある程度大きな規模の病院は「医療相談室」や「地域医療連携室」と呼ばれる部署を設けており、そこに医療ソーシャルワーカーという専門の相談員が常駐し

ましよう」(同前)
医療と介護について相談し
「何もし合っていない家族は、退院時期が迫ると慌てて有料老人ホームを探そうとしますが、慌てることミスマッチが起ることがち。まずは冷静に、病院の医療ソーシャルワーカーに今後の



介護保険サービスの利用がカギを握る

- ① 最初に相談すべき相手
 - ② 介護保険の申請は入院中に
 - ③ 介護費用まず親の財産から
- 介護休暇の使い方 ■ 休業給付金のもらい方 ■ 帰省費用節約術
- ケアマネの選び方 ■ 遠隔地見守りサービスを賢く使う



(左から) 浅井氏、工藤氏

申請は本人が行うのが原則だが、家族や民生委員など代理申請も可能。地域包括支援センターでは担当者がパンフレットを見せながら、制度の概要や「要介護・要支援認定申請書」など必要書類を渡してくれる。

申請は本人が行うのが原則だが、家族や民生委員など代理申請も可能。地域包括支援センターでは担当者がパンフレットを見せながら、制度の概要や「要介護・要支援認定申請書」など必要書類を渡してくれる。

ている。親の入院生活の不安や費用の問題、退院後のリハビリや利用できる介護サービスなどを相談できる心強い味方だ。
遠距離介護となれば、退院後に介護サービスを使うのは必然。入院中に介護保険の申請手続きを始めよう。退院したその日から、介護が必要な場合もある。

「四十歳のとき、岩手に住む認知症の祖母が、がんで余命半年と宣告されました。同じ時期に六十九歳の母も認知症を発症。母に祖母を任せるわけにもいかず、週末は岩手で介護し、朝六時に東京へ戻って出社する生活を三カ月続けました。でも体力的に辛く、会社にも迷惑もかけられないので退社したんです」

「四十歳のとき、岩手に住む認知症の祖母が、がんで余命半年と宣告されました。同じ時期に六十九歳の母も認知症を発症。母に祖母を任せるわけにもいかず、週末は岩手で介護し、朝六時に東京へ戻って出社する生活を三カ月続けました。でも体力的に辛く、会社にも迷惑もかけられないので退社したんです」

勤務中、携帯電話に入った一本の電話。お母様が倒れました、至急病院にお越しください。取るものもとりあえず帰郷し、病院のベッドに横たわる母親と対面。命に別状はないが、後遺症で日常生活に差し支える恐れあり。父親はすでに世を去り、きょうだいは皆遠隔地に住む。さてどうする……。

「認定調査員は必ず最近の親の様子を質問しますが、知らないところまできません。また判定が出た後もケアマネジャーに『あなたの親はどんな人ですか?』と聞かれます。親の好物などを覚えておきましょう。

「認定調査員は必ず最近の親の様子を質問しますが、知らないところまできません。また判定が出た後もケアマネジャーに『あなたの親はどんな人ですか?』と聞かれます。親の好物などを覚えておきましょう。

介護保険の手続きをする際、「介護保険被保険者証」があったほうが便利だ。六十五歳以上の高齢者に第一号被保険者として市区町村から送られてくるが、紛失している場合も多い。なくても申請は可能だが、保険者証に記載された被保険者番号がわかっていると手続きがスムーズに進む。紛失した場合は地域包括支援センターか役所の介護担当部

突然我が事となる介護。故郷の親が倒れた。でも自分には家族も仕事もある……。途方に暮れている暇はない。介護保険、ケアサービス

「介護は入院時から始まっている」
NPO法人「パオッコ」

介護が始まる原因で、最も多いのは認知症だ。次いで脳卒中や脳梗塞などの脳血管疾患、高齢による衰弱や転倒・骨折と続く。
介護保険事業状況報告(厚生労働省・二〇一六年度)によると、要介護認定者の数は、第一号被保険者(六十五歳以上)が六百十九万人。そのうち七十五歳以上の後期高齢者が五百四十四万人と約九割を占める。
介護離職者数も、一七年には約九万人に及んでいる。十年前のおよそ倍だ。

「親の親はどんな人ですか?」と聞かれます。親の好物などを覚えておきましょう。

「親の親はどんな人ですか?」と聞かれます。親の好物などを覚えておきましょう。

「親の親はどんな人ですか?」と聞かれます。親の好物などを覚えておきましょう。

「親の親はどんな人ですか?」と聞かれます。親の好物などを覚えておきましょう。

「親の親はどんな人ですか?」と聞かれます。親の好物などを覚えておきましょう。

「親の親はどんな人ですか?」と聞かれます。親の好物などを覚えておきましょう。

介護保険の支給限度額（※標準的な例。地域によって異なる）

要介護度	支給限度額 (月額)	自己負担額 (月額)		
		1割負担	2割負担	3割負担
要支援1	5万30円	5003円	1万6円	1万5009円
要支援2	10万4730円	1万473円	2万946円	3万1419円
要介護1	16万6920円	1万6692円	3万3384円	5万76円
要介護2	19万6160円	1万9616円	3万9232円	5万8848円
要介護3	26万9310円	2万6931円	5万3862円	8万793円
要介護4	30万8060円	3万806円	6万1612円	9万2418円
要介護5	36万650円	3万6065円	7万2130円	10万8195円

認定調査には医師の意見書も重要だ。かかりつけ医がいるのなら、意見書の作成を依頼しよう。いなければ入院中の病院や地域包括支援センターに、意見書作成の経験が豊富な医師を紹介してもらおうよ。

認定調査は、各市区町村から派遣された認定調査員が、自宅もしくは入院中の病院までやって来て行う。心身の状況や日中の生活、居住環境など、全国一律の方法で七十四項目について質問される。注意事項を太田氏が指摘する。

「実家にある通帳や印鑑、キャッシュカードの場所を確認してください。高齢者の場合、キャッシュカードを作っていない場合もありますが、あったほうが便利です。あと介護保険被保険者証や健康保険証、お薬手帳をまとめて保管しておきましょう」（同前）

証を持参して、地域包括支援センターへ行く。「非該当」だと介護保険サービスは利用できないが、自治体独自のサービスやボランティアは利用できる。担当者に相談してみよう。「認定結果に不服がある場合は、通知を受けた翌日から三カ月以内に介護保険審査会へ不服申し立てを行います。『再審査』だと数カ月かかることもあるので、地域包括支援センターかケアマネージャーに相談し、『区分変更』を請求しましょう。これは認定後に心身の状態が変わった際、次回の更新を待たずに再度認定調査を依頼する方法。主治医に意見書を発行してもらい役所に申請すると約三十日で結果が出ます」（太田氏）

「要支援1〜2」と認定された場合、社会福祉士や保健師が介護予防の計画を立ててくれる。

「要介護1〜5」と認定され、在宅介護を基本とする場合は、ケアマネージャー（ケアマネ）と契約。介護を受ける人に合ったケアプランを作成してもらおう。

何より大事な
お金の問題

認定結果が出るまでに考えておくべきは「お金の問題」だ。太田氏はいう。「基本的に、介護はお金を払ってプロに頼むべきです。身体介助など、技術を持ったプロに料金を支払うという考え方です。その費用には親のお金を充てるのが大前提。年金も資産も、親世代は大抵子世代より恵まれています。介護は『いくらかかるか』ではなく、『いくらかけるか』が基本。親の収入の範囲内で、月々いくらまで出せるのか計算しましょう。そのためにも、まずは親の資産状況の把握だ。「月々の年金額、預貯金

る。だから親の体調や行動で不安に思っていることをメモし、調査員へ渡して欲しい。『本当は、普段はこうした動作ができない』といった親の前で言い辛いことは、プライドを傷つけないよう調査員が帰る際にこっそり伝えましょう」

額、生命保険、不動産、ローンは残っているのかなどを確認しましょう。ただ、へたな聞き方をすると、親は「遺産が気になるのか!」と気分を害する。入院で心配したことを素直に伝え、気遣いながらお金の話をしてください。強引に聞き出すのはNGです」（同前）

認定調査に不服だったら

そのためには普段からの関係が大事と語るのは、生活総合情報サイト「All About」解説員で介護アドバイザーの横井孝治氏だ。「離れている親とは週に一回、一分でもいいので電話で話すようにしましょう。心の距離を近くしておくことが大事です。親は『大丈夫か?』と聞けば、不安があっても『大丈夫』『元気』と答えるもの。親は子にウソをつく生き物なんです。普段の何気ない会話の中で、親のウソを見抜けるようにしておきましょう。年に一回帰省して『資産はいくらなの?』と訊いたって、親は驚くだけです」

認定調査後、二〜三週間ほどで市区町村から「介護認定通知書」が郵送される。介護保険サービスは、その人の要支援・要介護度の

区分（要支援1〜2、要介護1〜5）によって支給限度額が決まっている。介護サービス利用時の自己負担額は、以前は原則一割だったが、一八年八月から年金を含む所得が二百八十万円以上の人は二割、三百四十万円以上の人は三割に引き上げられた。

右上の表は、支給限度額と自己負担額の目安を各要介護度でまとめたもの。限度額を超えたら全額自己負担となる。これがいわば介護の「原資」だ。ちなみに「生命保険に関する全国実態調査」（生命保険文化センター・平成三十年）によると、介護に要した費用は一カ月あたり平均七・八万円。「施設」は十一・八万円、「在宅」が四・六万円だ。要介護度を確認したら、通知書と介護保険被保険者

介護休業は通算93日まで

担当ケアマネが決まると、ケアプランに沿って事業所と契約を結ぶ。ホームヘルパーによる訪問介護サービスやデイサービスなどの通所介護ほか、様々な種類があるが、改めて詳述したい。

自分も持つておくと、いざ何かあったときにスムーズに情報共有が可能です。また自分の連絡先を記した紙を親族や親の友人、ケアマネや民生委員に配っておきましょう」（同前）

遠距離介護でも、何かと帰省する必要が生じる。飛行機を利用すると交通費がかさむ。後で親に請求するにしても、節約はしたい。

そんなときは航空会社の「介護帰省割引」に登録するのがいい。航空会社によ

介護に必要な
時間を捻出

横井氏は、介護が始まったら「介護家計簿」を作成することを勧める。「親の資産を使って介護をする場合、きょうだいから不満の声が挙がることもあります。介護にかかる出入金の記録をきちんとつけ、領収書も保管。どんな介護を受けたのか、ケアマネと連絡を取って記録し、親族間で共有すれば、トラブルを回避できます」

連絡先の共有も重要だ。「実家の壁に緊急の連絡先をまとめたリストを貼り、

って多少条件が違うものの、戸籍謄本など必要書類を提出して登録しておけば、約三割引きで航空券が購入できる。当日でも割引が適用されるので便利だ。

新幹線なら「エクスプレス予約」の会員になっておけば、東海道・山陽新幹線を割引価格で利用できる。親が体調を崩したなど、数日実家に滞在する必要も出てこよう。そんな場合は「介護休暇」を取得しよう。介護休暇は育児・介護休業法に基づく制度。取得できる日数は、介護が必要な家族一人あたり一年で五日まで。対象家族が二人以上なら十日までだ。

取得できるのは、正社員

灵芝を愛飲の皆様に、おトクなニュースです!

日本をはじめ、アメリカ・中国の州、国立大学でも研究用に採用された

高品質 飛驒灵芝

よいものだからこそ長く愛飲してほしい、そう考えたから、この価格が実現しました。三十五年以上にわたる科学的な研究、栽培実績の成果を結集したのが「飛驒灵芝」です。その品質は国内・海外で高く評価され、研究用灵芝として採用されています。 ※「飛驒灵芝」は商標です。

1kg (約30包) 30,000円
500g 17,000円 (送料込/送料別)

http://www.dai1-yakusan.co.jp/

飛驒灵芝 第一薬産 検索

0120-32-0963

第一薬産株式会社

遠距離介護の12カ条

1	入院後は医療ソーシャルワーカーに相談	ある程度大きな病院には医療ソーシャルワーカーが常駐している。退院後にどんな介護やリハビリが必要かなど、まずは相談しよう。
2	介護保険申請は入院中から始める	介護は退院したその日から必要なケースも。入院中に最寄りの地域包括支援センターへ連絡し、介護保険の申請をしよう。代理申請も可。
3	親のキャラクターと現在の様子を知る	普段から親の好物、苦手な食べ物、趣味や癖、こだわりなどを把握しておく。介護にあたり医師やケアマネージャーなどからよく聞かれる項目だ。
4	認定調査にはメモを持参して立ち会う	親も安心するので必ず立ち会う。他人にわかりづらい症状や「介護はしたくない」という思いなどは、正直にメモして認定調査員に渡そう。
5	親の資産を把握する	親の年金額、預貯金額、不動産、借金の有無を把握しておこう。キャッシュカードの暗証番号も聞いておきたい。頭ごなしに問い詰めるのはNG。
6	ケアマネージャー選びは「親との相性」	親の話最後まで親切に聞いて、電話連絡や訪問をまめに行ってくれるケアマネを選ぼう。ベテランの主任ケアマネが多い事業所もいい。
7	介護はお金を払ってプロに頼む	介護はプロに頼む時代。身体介助は素人には限界があり、骨折や転倒などトラブルの原因にも。親の介護には親の資産を使うべき。
8	「介護家計簿」を作成する	きょうだい間の揉めごとを避けるため、おカネの動きの透明化を。親のおカネをなんのためにどのくらい使ったかの記録をつけ、皆で共有。
9	緊急連絡先リストを共有	親に緊急事態が起きた際、かかりつけ医や友人、民生委員などの連絡先が重要になる。リストにして実家の壁に貼り、親族間で共有しよう。
10	介護帰省割引の登録がオススメ	親が遠隔地に住むなら交通費の節約も重要。日本航空や全日空などの航空会社は、必要書類を用意して登録後、3~4割引で利用可能。
11	介護休業、休業給付金制度を賢く使う	会社員なら3回、計93日まで介護休業を申請可能。介護休業給付金を申請すれば、休業前の給与の3分の2まで支給される。
12	見守りサービスをうまく活用	認知症の親など、普段の行動が気になる場合、郵便局等の見守りサービスや民生委員の安否確認を頼もう。

や契約社員、アルバイト、パートで半年以上雇用された者。特に書面にする必要はなく、当日、口頭で伝えるだけでも取得できる。より期間を要する場合は「介護休業」の制度もある。要介護状態の家族一人あたり最大3回、通算九十三日まで取得可能。その間の給与は出ないが、「介護休業給付金」を申請すれば賃金の約七割が給付される。

介護休業給付金を受け取れるのは、雇用保険の加入者だ。介護休業開始の翌日から十日以内に「休業開始時賃金月額証明書」を、勤務する会社がハローワークに提出する必要がある。

遠距離介護において、何より心配なのは親の安全。郵便局や水道・電気会社などに、局員や検査員が定期的に訪れて安否確認してくれるサービスもある。市区町村の配食サービスの利用もいい。定期的な安否確認の仕組みが地域にないか、しっかりリサーチしよう。

「民生委員など、日頃から高齢者宅を巡回している人と連絡を取り合って、見守

りをしてもらうことも可能です」(浅井氏)

認知症の母親を遠距離介護する工藤氏は、実家に見守りカメラを設置し、スマートフォンで親の様子をチェックしているという。「カメラは台所と居間にあり、スマホで切り替えられます。夏は熱中症も怖いですが、エアコンの温度管理もスマホでできます」

* 遠距離介護を選ぶ理由について、工藤氏はこう語る。「認知症の母親のことはもちろん心配ですが、介護で自分たちの生活が成り立たなくなる、というのは絶対いやだった。人生を諦めたくなかった。あと、自分が親だとして、子供が自分の世話のために介護離職し、それまでの家も生活も全部なくして田舎に帰ってきたら、それを嬉しく思うでしょうか？ 負担に感じたり、自分を責めたりするかもしれない。介護を始めるにあたり、自分たちの生活をしっかり守るということをまず考え、私は遠距離介護を続けているのです」