

【特集】

介護を考える

人は誰しも生まれ、いつしか老いていくもの。

「自分は健康だから、介護なんて考えなくても」

「今の高齢者は昔より元気だから、親の介護はまだ大丈夫」

介護はまだ先のこと、自分には関係ないことと思っていませんか。

大切な家族に介護が必要になったとき

当たり前のようにできたことが人の手を借りないとできなくなったとき・・・

あなたも、あなたの家族も

いつかは誰かの手を借りる日が来るかもしれません。

そしてその時がいつ来るのか、誰にも予測はできないものです。

ほんのわずかなきっかけで、介護は突然やってきます。

あなたと大切な家族のこと、考えてみませんか。



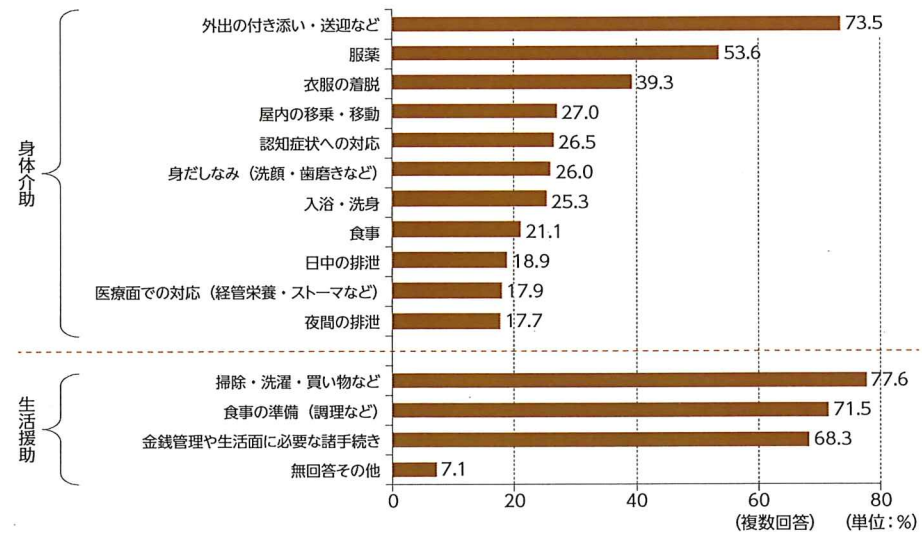
データで見る 介護のいま

あなたやあなたの家族が、介護が必要になったとき、介護をするのは誰でしょうか。介護が必要な人がどのくらいいて、どんな介護をしているのか。調査で見た春日市の「介護のいま」をお伝えします。



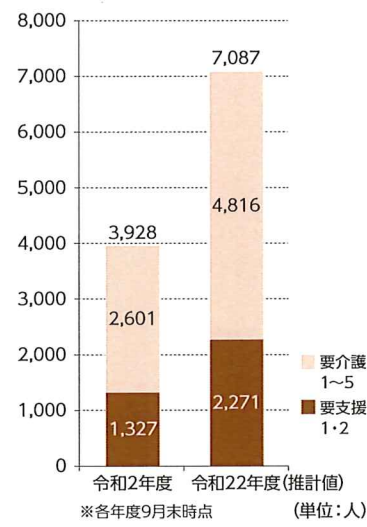
出典：令和元年度春日市在宅介護実態調査

Q2 主な介護の内容は
— 生活の援助から金銭管理まで —
掃除、洗濯、買い物などの生活面での介助が多くなっています。身体面での介助では、外出の付き添い、送迎や服薬の支援が多くなっています。



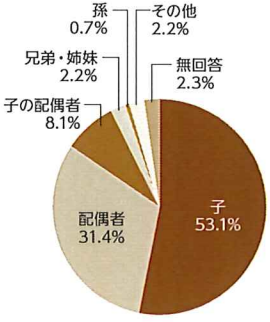
Q1 介護が必要な人はどのくらいいる
— 高齢者の6.4人に1人 —

A1 65歳以上の高齢者のうち、6.4人に1人は介護が必要な状態です。今後、介護が必要な人の数は年々増加し、令和22年度には5人に1人に達する見通しです。



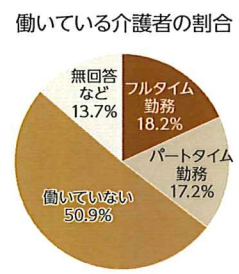
Q3 介護をしている人は
— 子や配偶者 —

A3 主に介護する人と介護される人の関係では、親子が全体の半数以上を占めており、次いで配偶者となっています。身近な親族が介護することが多いようです。



Q5 働きながら介護している人はどのくらいいる
— 3人に1人は働きながら介護 —

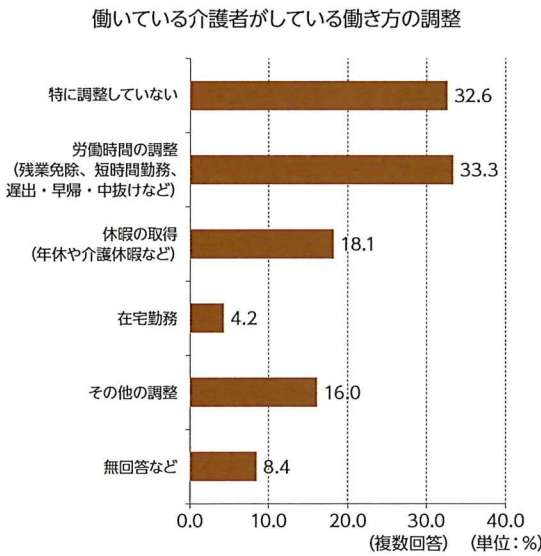
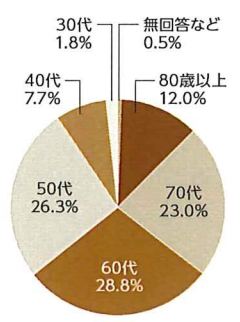
A5 介護をしている人のうち、3割以上の人はフルタイムなど何らかの形で働いています。



また、働きながら介護をしている人のうち3人に1人は、短時間勤務や残業免除などの労働時間の調整により、仕事と介護を両立しているようです。一方で、3人に1人は特に調整していないようです。

Q4 介護をしている人の年代は
— 60代が最多 —

A4 介護をしている人の6割以上は60代以上です。高齢者が高齢者を支えている状況です。



「介護のいま」から見えるもの

介護が必要な人の増加、介護をする家族の高齢化、働きながら介護をする人の存在など、家族による介護のいまが明らかになり、改めて社会全体で介護を支えていく介護保険制度が重要になっています。家族だけで負担を抱え過ぎず、介護を受ける側、する側の両方の生活を充実したものにしていくためには、利用できる介護保険サービスを上手に活用していくことが必要です。



介護に限界を感じたときは、一人で抱え込まないでほしい

介護サービスを利用することに抵抗を感じている人も少なくないのではないのでしょうか。そして、介護の現場とはどのような雰囲気なのでしょうか。認知症の診断を受けた高齢者が少人数で暮らすグループホームで勤務する澤田さんに語ってもらいました。



澤田 仁志 さん(37歳)
グループホームクローバー
(大谷) 勤務

介護サービスと家族
介護を人に任せてみる
グループホームは、家族の負担が大きく、一緒に暮らすことが難しいと判断された場合に入居する施設です。始めの頃は、なぜここへ来たのだろうかと思

安に感じる入居者もいますが、できるだけ気持ちに寄り添った会話を継続することで、徐々に馴染んでもらうようにしています。入居者は、自分のことはある程度分かっているけれども、食事の準備やトイレなど、身の回りのことを自分でするのは難しい、という人が多いです。身体的に不自由な人もいて、入居するにあたって事前に健康状態などを確認して準備するのですが、実際に会ってみないとどう接していけばよいのか判断できません。同じような状況の人はいても、同じ人は二人といないので、介護サービスを利用することを「家族としての責任を果たしていない」と考える人もいます。ですが、介護に限界を感じた時にまずしてほしいことは「誰かに相談することです。とにかく一人で抱え込まないこと。もし相談できる人がいなければ、市役所などの公的機関に相談してほしいです。」

介護が必要になった家族を支えることは、想像以上に大変です。いくら話しても自分の意思が伝わらない、今までできていたことができなくなる。特に自分の親だと、イライラしてしまう。無理をして共倒れになるケースもあります。そうなる前に一度介護を人に頼んでみる。いきなり介護施設への入居を考えるのではなく、利用可能なものから段階的にサービスを利用していくことで、介護を人に任せたいと思えます。

介護の仕事に対する思い 笑顔が見たくて

私は元々介護の仕事に対して関心があったわけではなく、失業をしてハローワークに行ったことがきっかけで今の仕事に出会い、気付いたらもう7年目です。入居者と話すことがとにかく楽しくて、急に予想外の言葉が返ってきたり、全然違う答えが返ってきたりします。いわゆる「接客」とは違って、お互い家族のような感じで接しているの、楽しく会話をしています。何か強いポリシーみたいなものを持って働いているわけではないのですが、スタッフそれぞれに気を付けていることや力を

互いを尊重して、介護と向き合う

家族の介護が始まるということは、生活に少なからず変化が訪れます。介護を必要とする人に対し、介護をする人はどのように関わっていくのがよいのでしょうか。

隣家に住んでいる認知症のお母様と半同居生活を送る吉田さんが、介護との向き合い方について語ってくれました。



吉田 素子 さん(娘・45歳)

中嶋 信子 さん(母・80歳)

介護の始まり
認知症と診断されて
「母が認知症かも」と気付いたのは、帰省してきたきょうだいです。久しぶりに会って「何かいつもと調子が違うな」と思ったそうです。いつも使っている

物の場所が分からなかったり。そして、病院に行き、軽い認知症と診断されました。母は素直な性格なので、認知症という診断を、すぐ受け入れていました。周りの友人にも、自分が認知症だと診断されたと話していません。娘である私も、特に不安になることはありませんでした。祖母が亡くなるまで、母がずっと介護をしている姿を見ていましたし、元々は看護師だった母が「自分でできることは最期まで自分でやろうとするのが幸せ」と言っていたので、何でも受け入れようと思いました。母が何度か同じ話をするので、ついイライラする自分が嫌になつていたので、あるときの子どもの言葉にハッとしました。「怒っているときも、そうじゃないときも、お母さんのことが好きだよ」と。自分の感情を素直に表すことは大事なんだなと、気付かされました。その後、友人にも素直に気持ちを話せて、受け止めてもらえました。素直な気持ちで人とつながることは大事だと思います。

認知症の母がいると、介護が大変と思われるかもしれませんが、うちでは少し違いますね。洗濯や料理の準備など、母にできることはしてもらっています。「何でもしてあげるよ」ではなく、できることを本人にやってもらおう。自分も楽しめ、できることがあるということも本人の自信にもつながります。

これから介護をする人へ 介護サービスを利用して

初めて利用した介護サービスは、デイサービスでした。母を認知症と診断した医師に勧められたんです。ケアマネジャーと話し合ってから決めました。最初は「どうして行かないといけないの」と本人も疑問を感じていました。人に決められたことをさせられていると感じたようで、それまでの自由な生活とのギャップがあったのでしよう。でも、今では行くのが楽しみになりました。みたくです。毎日塗り絵をしたり、スタッフの方や他の利用者とお話しをしたり。日課があることは本人にとっても、私にとっても、安心になっています。デイサービスがない日は「何をしようかな」と母は言っています。家族がサービスを勧めても、本人が利用したくないと言うケースも多いようですが、母の場合は、すぐに自分の状態を受け入れてくれたのが良かったのだと思います。

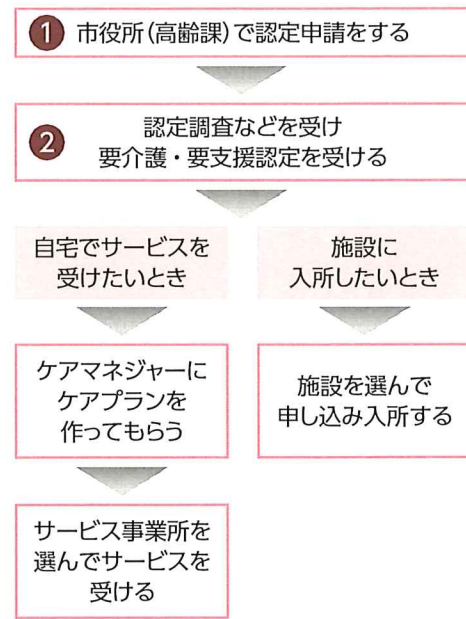
介護保険制度

社会全体で介護を支える仕組み

かつては家族が行うものとされていた介護ですが、核家族化などにより家族介護が難しくなり、介護離職などが社会問題となりました。これを受け、社会全体で介護を支えるための仕組みとして、平成12年度に「介護保険制度」ができました。

介護保険制度は、介護が必要になった人の尊厳を守り、その能力に応じて自立した生活が送れるように支援し、要介護状態の軽減や重度化を防止することを目的としています。要介護などの認定を受けることで、少ない負担（所得により1〜3割負担）で介護保険サービスを利用できます。

サービスを利用するまでの流れ



ケアマネジャーとは
認定を受けた人が適切な介護保険サービスを利用するための「ケアプラン(対象者の希望や心身の状況などに応じたサービスの計画)」の作成や、サービス事業所との連絡調整をします。また、利用者や家族の相談も受けます。

問い合わせ先
高齢課
☎(584)1111(代)
☎(584)3090
📠1000927

- 1 本人や家族が窓口に来ることが難しい場合は、郵送や地域包括支援センターなどによる手続きの代行もできます。
- 2 自宅など普段生活しているところに調査員が訪問して、心身の状態などを聞き取り調査します。(結果は後日郵送)

自宅でサービスを受けたいとき

認定結果に応じて、地域包括支援センターや居宅介護支援事業所などと契約して、ケアプランを作ってもらいます。

施設に入所したいとき

対象者の希望や心身の状況などに応じて施設を選びます。施設によって、入所条件(要介護・要支援認定や費用など)は異なります。見学できるところもあります。



介護保険サービスの内容を紹介します

- **自宅などで受けるサービス**
▽訪問系サービス
ヘルパーによる家事援助や食事・入浴などの介助、看護師による医療的処置、専門職によるリハビリなど
- ▽通所系サービス
施設・医療機関などでの機能訓練や入浴介助、食事の提供など
- ▽住環境を整えるサービス
車椅子やリクライニングベッドなどの福祉用具のレンタル、自宅の改修工事(手すりの設置、段差の解消など)の補助
- ▽宿泊サービス
機能訓練や介護者の負担の軽減などのために、施設などに短期間宿泊
- ▽多機能サービス
通所を中心にして、訪問・宿泊サービスなどが1つの事業所で柔軟に受けられる



市のサービス種類別延べ利用件数(令和2年度月平均)

サービスの種類	件数	割合
訪問系サービス	2,735	69.10%
通所系サービス	1,981	50.10%
住環境を整えるサービス	1,636	41.30%
宿泊サービス	147	3.70%
多機能サービス	129	3.30%
施設に入所して受けるサービス	842	21.30%

介護や認知症に関する心配、悩み事は、一人で抱え込まず、地域包括支援センターに相談を

介護のことで悩んでいませんか?

●地域包括支援センターとは

高齢者やその家族のさまざまな相談や悩み事に寄り添い、住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けられるよう、主任介護支援専門員、保健師、社会福祉士など介護、医療の専門職員が中心となって援助する身近な相談窓口です。

●主な支援内容

- ▶さまざまな相談事に応じる
家族の介護、認知症、高齢者虐待や成年後見制度など
- ▶介護・福祉サービスの利用を支援する
介護の認定手続きの代行、介護予防サービスや福祉サービスの調整

東地域包括支援センター

所在地 宝町1-12-7
☎(404)0310 📠(404)0225

担当行政区(自治会)

宝町、千歳町、若葉台東、光町、若葉台西、ちくし台、大谷、小倉東、大和町、春日原、春日原南、春日公園、春日、平田台
※原町、紅葉ヶ丘西1丁目・7丁目の一部、春日原北、春日原東、伯玄町2丁目を含みます。

南地域包括支援センター

所在地 塚原台3-129
☎(595)8188 📠(595)6069

担当行政区(自治会)

紅葉ヶ丘、松ヶ丘、惣利、塚原台、大土居、天神山、上白水、下白水北、下白水南、白水池、白水ヶ丘、泉
※大字下白水の一部、大字上白水、春日10丁目、一の谷4丁目・5丁目・6丁目の一部、星見ヶ丘を含みます。

北地域包括支援センター

所在地 桜ヶ丘4-23
☎(589)6227 📠(589)6228

担当行政区(自治会)

須玖北、須玖南、弥生、小倉、昇町、岡本、桜ヶ丘、日の出町、サン・ピオ
※大和町5丁目の一部、紅葉ヶ丘西5丁目の一部、下白水南1丁目の一部、一の谷1〜3丁目、一の谷4丁目・5丁目の一部を含みます。

介護職員の本音

4人に1人が高齢者というこの時代。
人に必要とされ、人を支える介護の現場で
働く人たちの声を聴いてみました。



▲チームワークが良い小畑さんの職場の皆さん

小畑 チームワークがいいですね。現場を離れるときも声掛けがよくできていて、連携が取れています。休憩中など他の職員と共通の趣味の話をして盛り上がりがありますよ。

—お二人の1日の流れを教えてください

宮脇 平日、週に4日勤務していますが、朝は8時に子どもを幼稚園に送り、8時15分には職場に着いて仕事の準備をします。勤務は8時半から始まり、利用者の自宅を訪問して、掃除や買い物などの支援を行います。

屋食後はお薬の手助けや血圧、体温を測定しています。午後3時過ぎには勤務が終了して、5時に幼稚園に子どもの迎えに行きます。短時間勤務なので、子育てをしながらでも無理なく働くことができます。

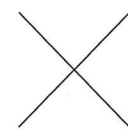
小畑 私の場合は日勤、夜勤など、勤務形態がさまざまですが、8時30分始業のときを例にとると、8時過ぎに職場に着いて、まずは日誌を確認します。その後、夜勤者からの引き継ぎを受け、掃除や血圧測定などを行い、入居者と話しながら、トイレへ案内したり、入浴のお手伝いを行ったりしています。その間、入居者の屋食や夕食の準備も行い、午後6時に勤務が終了します。時間までにすべきことは多々ありますが、入居者とのコミュニケーションを大事にしながら行っています。

—介護職は大変というイメージが強いですが、実際は

宮脇 きついのかなあ…(笑)。今の職場できついなと思ったりはないですね。辞めたいと思っ



小畑 智嗟 さん(23歳)
グループホーム
さわやかテラス春日(須玖南)
入社3年目



宮脇 奈緒 さん(39歳)
小規模多機能型居宅介護事業所
アップルハートやわらぎ春日(小倉)
入社3年目

たことも一度もないです。私の場合は、腰を痛めたこともないし、体力的にも大丈夫。力仕事も任せとけという感じですね。

小畑 仕事を始めて間もない頃は、入居者にどう接していいかわからないことがあり、また先輩にどう相談していいのかわからず、精神的にきつかったです。でも今は経験を積み、体力も付いて余裕ができてきました。今は、入居者から何を言われても大丈夫。「何があっても受け止めよう」という思いながら仕事をしています。

—介護スタッフとして働くために必要なことは

宮脇 人の話を聞けることですかね。頭ごなしに否定せず、一旦受け止められること。と言っても、私は仕事を始めた当初、それができなかったです。今では他人の失敗でも謝ることができるようになりました(笑)。

小畑 人に伝えることができるところですね。仕事をしていくうちに大事だと感じました。入

—二人が介護の仕事を始めたいきっかけは

宮脇 私は、元々おばあちゃん子。祖母を自分が見ないといけないという気持ちが強くありました。福祉系の専門学校を卒業後、介護の仕事や看護助手をしていました。2人目の子どもを産んで1年が経つ頃、春日市の就職フェアがきっかけで今の事業所に就職することになりました。

小畑 中学生のとき、祖母が骨折で入院し、退院後グループホームに入居したことです。当時はまだ将来の夢が無かったのですが、そのグループホームで働いている人を見て「私もこの仕事がいい」と思うようになりました。高校卒業後は、福祉系の学科がある専門学校に2年間通い、今の職場に就職しました。ここは、祖母がいたグループホームのような自由な雰囲気があり、自分にも合っていると思います。

—子育て世代にも働きやすいですか

小畑 入社して3カ月経ち、初めて1人で夜勤に入ったときは心細かったですね。本当は上司や先輩に相談しないと行けなかったことを自分の判断だけでしてしまい、失敗したこともありましたが、今はとにかく何かあればすぐに相談するようにしています。

—今の職場の雰囲気は

宮脇 すごくいいですね。この事業所にも一長一短あると思いますが、話すことが好きな自分には、和気あいあいとしている今の事業所が合っています。

—これから介護の仕事を目指す人へメッセージを

宮脇 経験がない人は、敷居が高いと思うかもしれませんが、一歩入ってしまえば「ああ、こんな感じなんだ」と思えるはずなんです。最初から上手にできる人はいないので、徐々にできるようになればいいのではないのでしょうか。介護事業所の種類も数多いので、合わないと思えば事業所を変えることも「アリ」です。ずっと同じ事業所で働き続けたいと思えないと思わなくても大丈夫ですよ。



▲笑顔で入居者と接する宮脇さん

居者へ何かを伝えるときも、伝え方が大事で、やわらかく伝えることを心掛けています。

—介護の仕事が続けるモチベーションになっていることは

宮脇 「二日一笑」をモットーに利用者さんに接しています。明るく声を掛けることで、声を出してもらったり、笑ってもらったりしてもらえたりうれしいです。

小畑 食べることが好きなので、美味しいものを食べてリフレッシュしています。

小畑 「ちょっとやってみようかな」そんな気持ちでも良いと思います。実際に働いてみるときついことはあると思いますが、仕事をしていく中で好きなことや得意なことを見つけられれば続けられますし、技術的な不足も後から補えます。介護の仕事に正解はないかもしれませんが、ですが、日々のさりげないことに気付き、入居者のために何かをしてあげたときに言われた「ありがとう」はとてもうれしいものです。

社会を支える

介護の仕事

日本全体が高齢化が進み、介護を必要とする人は増えていきます。社会全体で介護を支えるために、その根幹を担うのが介護の仕事であり、社会に必要な不可欠なものとなっています。ぜひ、あなたの仕事の選択肢に、介護の仕事を入れてみてください。

大変さとやりがい

介護の仕事は、高齢者の生活、健康、そしてときに命に深く向き合うものです。仕事によっては、汚れたオムツの処理や認知症などによる暴言・暴力への対応など必要で、決して楽な仕事とは言えません。同時に、一人一人に寄り添うことが基本で、人に関わるのが好きで、思いやりを大事にする人には、ぴったりの仕事です。高齢者や家族からの「ありがとう」に、大きなやりがいと人の役に立っているという実感を得られるはずです。

始めやすさと可能性

介護の仕事は、無資格・未経験で始められるものも多くあります。職場となる事業所や施設の数も多く、勤務時間（フルタイム、パートタイム、夜勤専任など）もさまざまで、自分に合わせた勤務を選べます。また、働きながらキャリアアップもでき、介護福祉士などの資格を取ると、資格手当を支給する事業者も多くあります。



福祉のしごとの話聞いてみませんか？

春日市・那珂川市合同開催 事前申込不要 参加費無料 時間内出入自由 服装自由

介護保険サービス事業所就職フェア in かが

春日市と那珂川市内の介護保険サービス事業所や施設（20法人程度）が、それぞれの特色や求人内容などを個人面談形式で分かりやすく説明します。

また、シルバー人材センターも参加するので、市内で仕事を探しているシニアの人も参加してください。

日時 12月12日(日)

午後1時～5時(時間内出入自由)

場所 春日市役所 大会議棟など

※当日は正面玄関から入ってください。

対象 春日市、那珂川市の介護保険サービス事業所や施設で働くことを考えている人や、介護の仕事に関心がある人、市内で仕事を探しているシニアの人

募集職種(予定) 介護スタッフ、(准)看護師、介護支援専門職員、送迎スタッフなど

※正職員、パートタイムなど、さまざまな勤務形態や、経験・資格不問の仕事もあります。

その他 参加法人など詳しくは市ウェブサイト(☎1008881)で確認してください。



今は身近なことでもなくても、いつの日か訪れる介護。そして介護はあなたの家族だけのことではなく、未来の自分のことでもあります。ふと未来の介護に不安になることがあるかもしれませんが、ですが、あなたやあなたの家族が介護を必要としたとき、支えてくれる人がたくさんいます。決してあなたは一人ではないことを知ってください。介護はみんなのこと

みんなで助け合い、
みんなで支え、
みんなで考えること