

「お薬手帳を忘れ、処方せんをFAXしてもらい2時間待ち」「保証金5万〜15万円を現金で請求されATMへ」など、知識がないと時間やお金を無駄に使ってしまう。家族で連携を取って、いざというときに備えて!

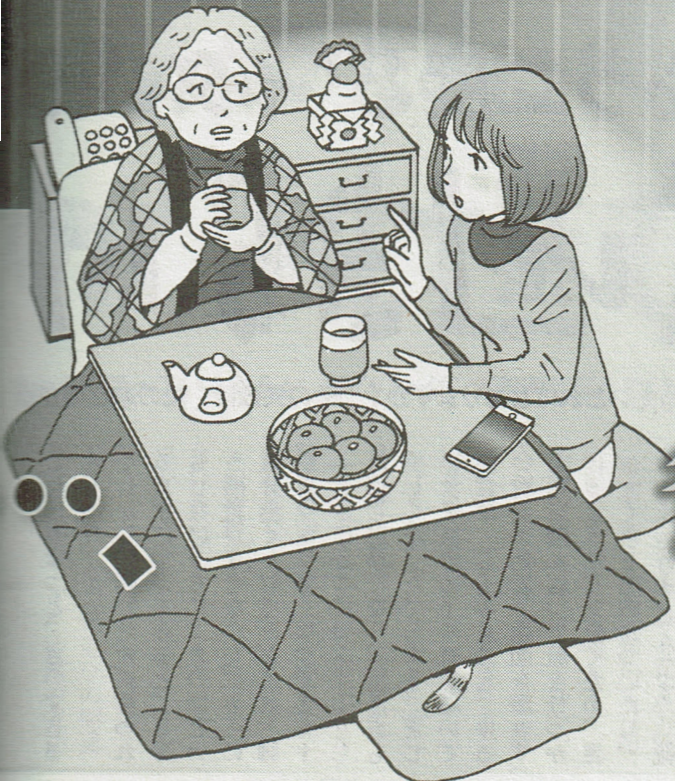
親の「もしも」は、ある日突然やってくる。

「私自身、バラサイトシングルだった30代、自分のことだけしか頭になく、親の体調不良は気にも留めませんでした。介護の知識やお役立ち情報を知らなかったので、時間とお金を無駄に使ってしまった、ごく後悔しました」

こう語るのは、「書き込み

帰省する機会に話し合っておきちんとチェック!

式! 親の入院・介護・亡くなった時に備えておく情報ノート(「翔泳社」の著者で、ジャーナリストの村田くみさん(47)。現在は母親の介護をしつつ、一般社団法人介護離職防止対策促進機構でアドバイザーを務める。'07年に父親が末期がんで他界し、葬儀、お墓の購入費用などを肩代わりしたため、貯金が一気に減ったという。そして、翌年か



ら母親の介護がスタートした。「それが縁で介護の記事を書くようになり、「こんな制度があったんだ!」と、目からウロコが落ちました。少し貯金を持っていてときに要注意、何でもお金で解決しよう、無駄なことにも使ってしまった、がちなので気をつけましよう(村田さん、以下同)

村田さんの数々の失敗経験から、倒れたときに備えておく便利なことを聞いた。

① かかりつけ医を知っておく

まずは、親の持病は何か。整形外科や内科、皮膚科などいろんな科にかかっている場合が多いので、すべて把握しておき、かかりつけ医を知っておこう。

「また、母が急性心不全で倒れたとき、救急搬送先が見つからなくてたらい回しにあっしまいました。かかりつけ医に、『夜中に具合が悪くなったときの緊急搬送先』を聞いておけば、もう少し早く病院で治療を受けられ、重篤な症状にならずに済んだかもしれません」

② 「お薬手帳」の置き場所を確認

その後、医療機関にかかる時に必ず聞かれるのは病歴と、現在飲んでいる薬の種類。「母を連れて皮膚科にかかったとき、『お薬手帳』をうっかり忘れたことがあります」

入所している施設から処方せんのコピーをファクスで送ってもらうまで診察を受けられず、2時間以上も待ったということがありました。毎日飲んでる薬がある人は、必ず持参しましょう」

「お薬手帳」と診察券、保険証、印鑑などをポーチに入れておき、いつでも持ち出せるようにしておくこと便利。

③ 少しの現金と保証人を2人キープ

入院の手続きをする際、患者と住所が異なる親族など「保証人」のサインを求められるケースがある。

「また5万〜15万円程度の入院保証金の支払いを求められることがあります。母が入院したとき、財布の中にお金が入っていないと、『手持ちのお金がない』と、担当に話したら、『病院の隣にあるコンビニに行ったらATMで下ろしてきてください』と言われました。お金は退院時に医療費と相殺されますが、いざという

ときのために、手元に現金を持っておいたほうが安心ですね」

④ 地域包括支援センターの場所を知っておく

入院すると「退院の目安」を主治医から告げられる。退院後に自宅で生活しやすい環境を整えるため、介護サービスを利用する準備をしよう。「介護が必要になったら役所の出先機関『地域包括支援センター』に行き、介護認定を申請する手続きをします。親の住む地域を管轄する『地域包括支援センター』はどこにあるのか調べておきましょう」

地域包括支援センターとは要介護者や家族にとってのよろず相談窓口。役所とは別に、市区町村の中学校区に1カ所設けられている。どんなケアプランを受けられるのか、という相談に乗ってくれる。そこで「介護保険のしおり」や地域の介護サービス情報誌「ハートページ」を入手して、地域の情報をゲットしよう。

仕事と両立が可能なサービスも

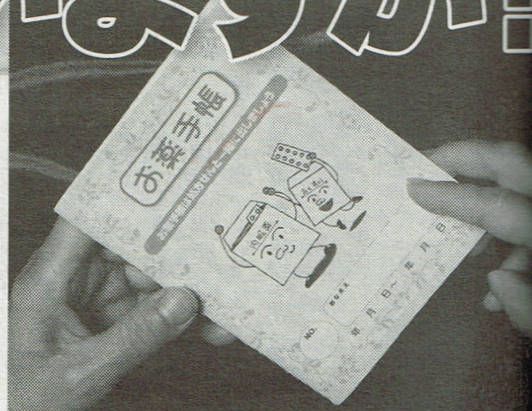
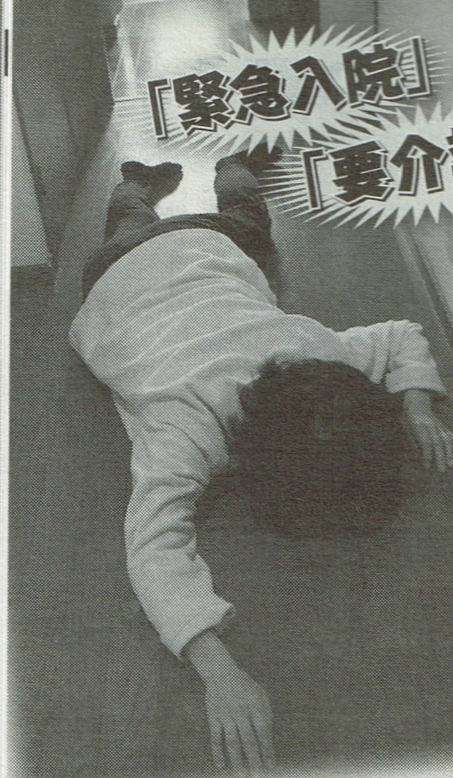
⑤ 取り急ぎ自宅在宅介護をするための手段を考える

自宅で介護生活を送るために、リクライニングベッドを購入したが、手すりがついていないので使えなかった、などという失敗談をよく聞く。「手すりやスロープ、歩行器などは介護保険の1割負担でレンタルできます。ほかにも見守り機器の設置や配食サービス、おむつの支給など自治体が独自で行っているサービスもあるので、小冊子などで

「緊急入院」
「要介護」

「親が倒れた!」に備えておきたいポイント

かかりつけ医、お薬手帳の場所知っていますか?



お薬手帳は入院時に必ず持参。置き場所を把握しておこ

「チェック!」
介護保険を利用すれば、要介護度に関係なく、自宅改修費が上限20万円までもらえる。自己負担はそのうちの1割(一部2割)。段差の解消や手すりの設置などに使えるので、いきなり工事をせず、ケアマネジャーに相談しよう。
⑥仕事と両立が可能なサービスを知っておく
多くの介護者を取材する中で、仕事と介護を両立している人に共通点があったと村田さんは言う。それは、「小規模多機能型居宅介護」という介護サービスを使っていること。「何それ?」と思う人が多いのですが、知っておくと便利です。「小規模多機能型居宅介護」は、デイサービスを中心に、ホームヘルプ、施設に短期間泊まるショートステイを組み合わせて使うことが

できます。ある31歳の会社員の女性は、61歳の母さんがアルツハイマー型の認知症になってしまいました。が、「小規模多機能型居宅介護」を使い、フルタイムで働いています。その女性の母は要介護1。通常、「要介護1」では、デイサービスに通えるのは週2回程度のところ、週5回デイサービスに通うことができた。1カ月の費用も要介護5で3万円程度。食事代などがかかるが、代わりたい年金の範囲内で利用できる。

「利用できる日数は自治体によって異なりますが、ほかのサービスを使わなければ要介護1でも月9〜10日、要介護5になると30日は利用できます。有料老人ホームやケアハウスで「特定施設入居者生活介護」の指定を受けている施設であればショートステイを利用できます」
⑦ひとりで抱えこまないためにほかの家族と連携をとる
医師やケアマネジャーなどとやりとりをするキーパーソン(司令塔)に役割が集中してしまつので、家族やきょうだい役割を決めておこう。「独身者や同居しているきょう

うだいに役割が集中してしまいがち。どういう介護を受けたいのかを親に聞きつつ、「倒れたときにどうするのか」、ほかの家族の意見を取り入れて、役割を分担しましょう。家族が一堂に集まる年末年始は話し合う絶好のチャンス。いざというときにLINEやメールで連絡が取れる態勢をつくっておきましょう」
お正月に倒れたときの話をするのは不謹慎だと思われたら、「〇〇さんは最近どう?」と、親の友達や親戚の近況をさりげなく聞いて見るのも手。
⑧ご近所さんと携帯電話の番号を交換しておく
離れて暮らす親が心配になったら、帰省したとき、ご近所さんに挨拶をしながら、「もしも」のときに備えて、携帯電話の番号を交換しておこう。「親が倒れたり、様子がおかしいときに、「すぐに連絡をください」と伝えておきましょう。特に、困ったときに相談に乗ってくれる民生委員と顔見知りになっておくとうれしいです」
無駄を最小限に抑えるだけでなく、親にとってもよい医療・介護を受けさせてあげられる。備えあれば憂えなし!

「親の介護・入院・介護・亡くなった時に備えておく」
情報ノート
親の介護・入院・介護・亡くなった時に備えておく
情報ノートを準備しておく
親の介護・入院・介護・亡くなった時に備えておく
情報ノートを準備しておく