

親の介護に備えて

～仕事と介護を両立させるために準備しておきたいこと～

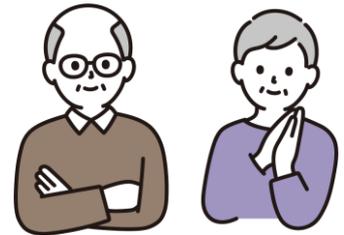
介護は親のケガや病気により突然始まるかもしれません。介護に直面しても、慌てずに、自分も親もできるだけ、本人らしい生活を送れるように日頃から準備しておきましょう。

その1：親が元気なうちに介護について話し合っておきましょう

➤ 介護を受けながらも、その人らしい暮らしを本人の意向に沿って送ることをサポートできるように準備しておきましょう。

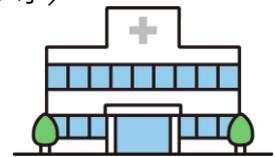
① 親の健康状態を知っておく

- 現在治療中の病気や内服している薬
- かかりつけ医
- アレルギー
- 病気について心配なこと、伝えておきたいこと



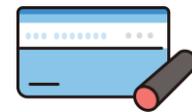
② 親の普段の生活を知っておく

- 親の一日の生活リズム（起床、就寝、食事、日課等）
- 趣味や習い事等、楽しみにしていること
- 嫌いな事、やりたくない事
- 食べ物の好き嫌い
- 洋服や寝間着、下着のしまっている場所
- 親しい友人や普段お世話になっている近所の人等
- 友人や近所の人に伝えたいこと、頼んでおきたいこと



③ 親の貴重品や財産に係る情報を知っておく

- 保険証や通帳、印鑑等の保管場所
- 財産情報（収入、支出、年金等）



④ いざという時のための親の意向を知っておく

- 介護は誰にお願いしたいか？
（配偶者、子ども、サービス事業者、家族の考えに任せる 等）
- どこで介護を受けたいか？
（自宅、病院や施設、その時の状況に合った場所で 等）
- 何かあった時に誰に知らせるか？

⑤ 他に準備しておくといいこと

- 家の片づけを親と一緒にしておく
- 緊急連絡先のリスト作成しておく
- 兄弟姉妹、配偶者と介護に対する考え方や介護の分担を話し合う

その2：介護の相談先を知っておきましょう

～あなたのまちの高齢者相談支援センター～

- 各市町には、高齢者のさまざまな相談に対応する機関として高齢者相談支援センター（地域包括支援センター）が設置されています。
- 家族介護者からの相談にも応じています。
- センターにはケアマネージャーや保健師等の専門職が常駐し、相談に応じています。一人で悩まずに相談しましょう。

センター名	所在地	電話番号	担当区域
東海市 高齢者相談支援センター (東海包括支援センター)	東海市荒尾町西廻間2番地の1 東海市しあわせ村健康ふれあい交流館内	(052)689-1606	東海市全域
東海市 高齢者相談支援センター (東海包括支援センター分室)	東海市加木屋町南鹿持27番地の1 東海市立加木屋デイサービスセンター内	(0562)31-3312	
大府市 高齢者相談支援センター (大府包括支援センター)	大府市江端町六丁目13番地の1 大府市ふれ愛サポートセンター内	(0562)45-5455	大府市全域
大府市 高齢者相談支援センター (大府包括支援センター東分室)	大府市東新町一丁目219番地 大府市社会福祉協議会内	(0562)48-1051	
知多市 高齢者相談支援センター (知多包括支援センター)	知多市新知字永井2番地の1	(0562)54-1211	知多市全域
東浦町 高齢者相談支援センター (東浦包括支援センター)	東浦町大字石浜字岐路28番地の2 東浦町勤労福祉会館2階	(0562)82-2941	東浦町全域

その3：介護サービスを受ける流れを知っておきましょう

- 介護保険では、必要に合わせてヘルパーやデイサービスの利用、福祉用具の貸与や住宅改修等のサービスを利用することができます。
- 利用するためには、介護認定を受けることが必要です。

要介護認定の申請

要介護認定

ケアプランの作成

サービスの利用

← 1か月程度 →

その4：勤務先の活用できる制度を確認しておきましょう

- 勤務先には育児・介護休業法に基づいた制度が整備されています。勤務先により詳細は異なるのであらかじめ確認しておきましょう。

