

\ 高知大学 育児や介護と仕事の両立の相談窓口 /

**両立コンシェルジュ** にご相談ください  
[conciierge@kochi-u.ac.jp](mailto:conciierge@kochi-u.ac.jp)

■対象:高知大学の教職員・学生

※相談者のプライバシーを守ります



介護や認知症についての  
リーフレットをご希望の方にさしあげます

介護の準備についての  
図書を貸し出します

**男女共同参画支援ステーション**

**Vita-min**  
the Station for Vitalizing Your Challenging Mind

■両立支援相談…随時行っています(要事前連絡)

■休憩室(おうちクラブ1F)…月～金 9時～17時

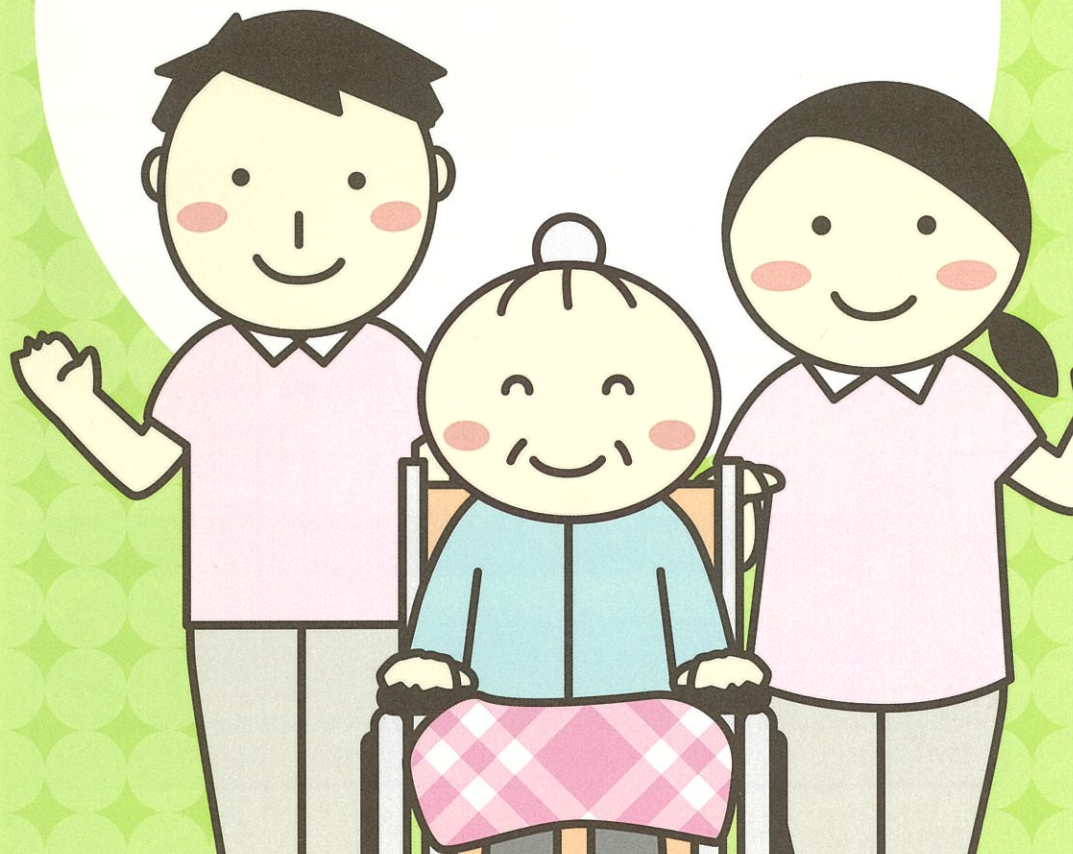
高知大学 男女共同参画推進室 しかわせぶんたん

<http://www.kochi-u.ac.jp/sankaku/>

TEL:088-888-8022 高知大学朝倉キャンパス総合研究棟3階

介護準備について知ろう!

**介護に  
備えちゅうかえ!**







## 備えよう

介護に備えると聞いても何をすれば良いのかわからないとの声も聞きます。ひとことで介護といってもその準備もいろいろです。介護準備の第一歩はご両親など「介護を必要とする人(被介護者)」について知ること、そして「介護についての基礎知識を得ること」です。まず、介護準備についてチェックしてみましょう。

### ■介護準備チェックリスト

まずはあなたが介護する可能性がある人の顔を思い浮かべてください。そして、次の当てはまる項目にチェックしてみましょう。

- ここ半年以内に顔をみた。
- 経済状況をおおむね把握している。
- 近所づきあいや人間関係について話を聞いたことがある。
- かかりつけの病院を知っている。
- 服用している薬を知っている。
- 困ったことを相談できそうな友人を3人以上あげられる。
- どの様な老後の生活を送りたいかについて知っている。
- 銀行口座などの重要な書類の保管場所を知っている。



#### ひげ室長より

チェックはいくつありましたか。ひげ室長も両親ともに要介護ですが、いざという時に経済状態、重要書類の扱い、老後の希望などについて詳細に把握できていませんでした。そのため、対応に手間取ったり、今振り返れば後悔してしまう経験をしたりしました。皆さんもいざという時のために、日頃からのコミュニケーションをお勧めします。

## ■コミュニケーション

皆さんはご両親など介護を必要とする可能性がある人とのコミュニケーションは十分に取れていますか。

兄弟姉妹がいる人は、親(介護を必要とする可能性がある人)の様子について共有できていますか。

親(介護を必要とする可能性がある人)の友人・知人、親戚とのコミュニケーションから必要な情報を集めていますか。

親の状況によっては親が暮らすご近所さんやいつも利用するお店の人にも必要な情報を伝えましょう。



#### ひげ室長より

ひげ室長は、遠隔地で暮らす両親に毎日電話をするように努めていましたが、実は親は「元気にしているよ」「問題ないよ」と元気に振る舞って答えていました。しかし、私の妹との話からはそんな印象とは異なる状況が分かりました。また、両親の友達や親戚とのコミュニケーションからも新しい情報が得られました。老親は心配をかけたくなくて、体調が悪くなったことを敢えて伝えないことがあります。



## 情報収集をしましょう

介護準備に必要な基礎知識を集めましょう。

被介護者が住んでいる自治体が発行しているガイドブックや手引きを入手しましょう。インターネットから取得できる場合もありますし、郵送で入手できる場合もあります。

被介護者が住んでいる市町村役場、地域包括支援センター等に問い合わせましょう。

ケアマネージャー、社会福祉士、保健師などが相談に乗り、サポートしてくれます。



#### ひげ室長より

ひげ室長も、何を訊いたらよいのかわからないままに地域包括センターに電話しました。それでも話を丁寧に聞いてくれ、必要な書類をすぐに郵送してくれました。





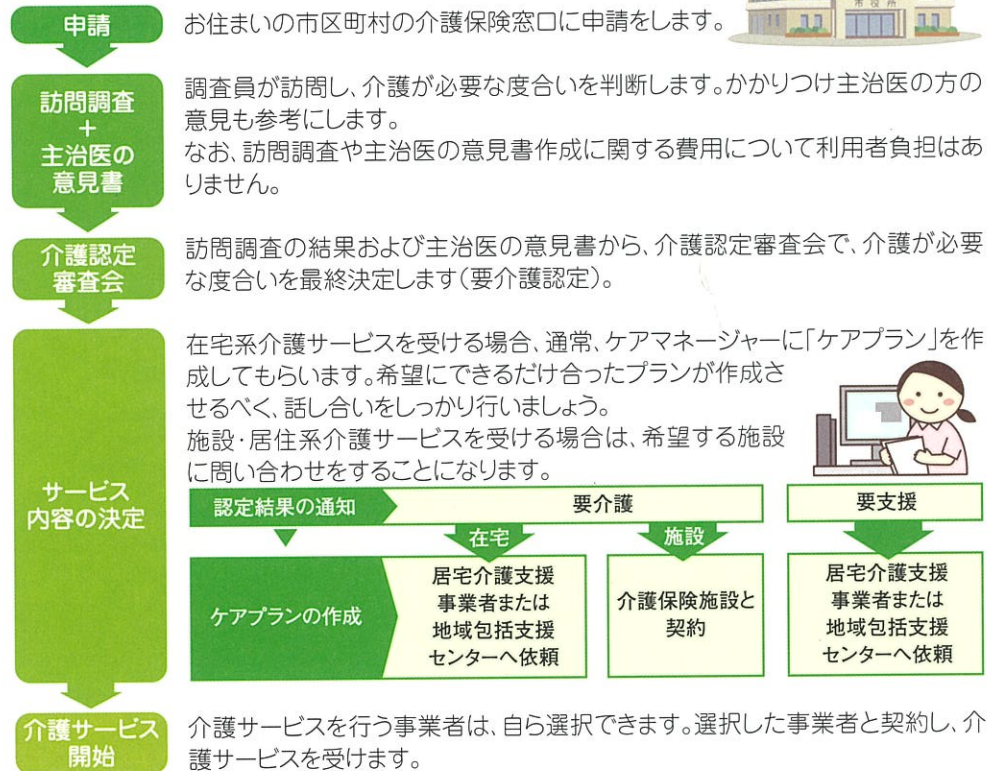
# 実践編

## 介護保険制度

### 介護保険の被保険者

	65歳以上の方	医療保険に加入している40～64歳の方
介護サービスの利用	介護が必要と認定された場合	老化が原因とされる病気(特定疾病)により介護が必要と認定された場合
介護保険証の交付	65歳の誕生日前	要介護・要支援の認定を受けた場合
申請に必要なもの	要介護・要支援認定申請書	
	介護保険証	医療保険の被保険者証

## 介護の申請の流れ



要介護認定の有効期間は、原則6カ月です(市町村が必要と認める場合は、3カ月～12カ月の間で月を単位として市町村が定める)。したがって、引き続き介護サービスを受けたい場合、更新申請が必要になります(有効期間満了の60日前から満了日までの間に行う)、更新の際、心身の状況に変化があれば、新しくケアプランが作成され、サービス内容も変わります。

### 【用語の説明】

#### ○地域包括支援センター

介護保険法で定められている組織で、高齢者本人または支援者の相談窓口です。まずは地域の包括支援センターを検索してみましょう。介護サービスや介護予防サービス、日常生活支援、介護申請などの相談を受けることができます。

#### ○ケアマネージャー(介護支援専門員)

ケアプランを作成し、利用者とサービス事業者の間に入って連絡調整をします。被介護者との関係以上に、介護支援者となるあなたとの関係が重要になります。要介護認定の通知書に添付される市区町村のリストから探すこともできます。また知人友人の口コミで探すこともできます。自分に合ったケアマネージャーと契約しましょう。



## 要介護区分(「介護のしおり」)

介護が必要な度合いは、要支援(1～2)、要介護(1～5)の7段階に区分されます。この区分に応じ、受けられるサービスや、費用の自己負担限度額などが変わります。

要支援	1	日常生活はほぼ自分でできる。要介護状態に至らぬよう、 <b>支援が必要</b> 。
要支援	2	日常生活に支援が必要だが、要介護に至らずに <b>機能が改善する可能性が高い</b> 。
要介護	1	立ち上がりや歩行が不安定。日常の中で、排せつや入浴などで部分的な <b>介助が必要</b> 。
	2	自力での立ち上がりや歩行が困難。排せつや入浴などで <b>一部または全介助が必要</b> 。
	3	立ち上がりや歩行などが自力ではできない。日常においても排せつ、入浴、衣服の着脱などで <b>全面的な介助が必要</b> 。
	4	排せつ、入浴、衣服の着脱など日常生活の <b>全般</b> において <b>全面的な介助が必要</b> 。日常生活能力の <b>低下がみられる</b> 。
	5	日常生活において、 <b>全面的な介助が必要</b> であり、 <b>意思の伝達も難しい</b> 。





## ■介護施設（「介護のしおり」）

### ○在宅のままサービスを受ける

訪問介護	ヘルパーが家を訪問し、食事や排泄の介助、調理、洗濯などの日常生活の世話をしてくれる。
訪問入浴介護	移動式浴槽などを使い、入浴の介護を行う
訪問リハビリテーション	理学療法士・作業療法士が家を訪問し、リハビリテーションを行い、機能改善を図る。
訪問看護	看護師や保健師などが家を訪問し、看護を行う。年齢や原因（病名）により、介護保険を使う場合と、医療保険を使う場合に分かれる。
居宅療養管理指導	医師、歯科医師、薬剤師などが家を訪問し、療養上の管理および指導を行う。
デイサービス（通所介護）	デイサービスセンターへ通い、食事やレクリエーション、入浴サービスを受ける。
短期入所サービス	移動式浴槽などを使い、入浴の介護を行う
訪問リハビリテーション	家族が出張や旅行などで一時的に介護できないとき、一時的に施設に入所して利用するサービス。一般に「ショートステイ」と呼ばれるもの。
デイケア（通所リハビリテーション）	老人保健施設や医療機関で、理学療法士・作業療法士などからリハビリテーションを受ける。

### ○施設に入所して受けるサービス

施設サービス	特別養護老人ホームや老人保健施設、介護療養型医療施設に入所する。
--------	----------------------------------

### ○その他

福祉用具の購入・レンタル	車いすや歩行器、特殊寝台やリハビリ器具などの購入費支給や貸与のサービス。
住宅改修費支給	手すりの設置、段差の解消、引戸などの扉の取替えなどをする際、住宅改修費の一部が支給される。



## やはり考えたい、お金のこと

### ■介護保険

介護サービスを利用した時の負担は1割です。  
一定以上所得のある方は、負担は2割になります。

収入が年金のみの場合は年収280万円以上の方が、年金収入以外がある場合は合計所得額が160万円以上の方が対象になります。



### ■介護休業給付金

介護休業を取得した場合には、大学からの給付は支給されませんが、雇用保険により介護休業給付金が支給されます。

#### ○要件

- ・介護休業開始日前2年間に、賃金支払基礎日数が11日以上ある月が12か月以上あること。
- ・1か月前（支給単位期間）の就業日が10日以下であること。
- ・当該月に大学から支払われた賃金が80%未満であること。

#### ○支給額

（無給または賃金が13%以下の場合）

**休業開始時賃金日額×支給日数×67%**（93日が限度）

80%以上の場合は支給されません。

賃金が13%を超えて80%未満支払われた場合は、賃金日額×支給日数の80%相当額から支払われた賃金額の差額を支給。

**給付金の上限は331,650円**（H30.8.1）







# 高知大学で利用できる介護制度

## ■介護休暇(特別休暇)

年間**5日**(要介護者が2人以上の場合は**10日**)  
※1日、1時間又は1分単位で取得できます。

## ■介護休業

対象家族1人につき介護を必要とする継続状況ごとに**3回**  
**給与**:無給又は賃金が13%以下の場合、雇用保険から67%の給付があります  
◇常勤 186日間  
◇**期間付職員** 93日間(申請時に1年間以上雇用されており、93日経過日から6月を経過するまでの間に雇用が終了しないこと。)

## ■介護部分休業\*

◇1日4時間まで、1時間単位で取得  
◇連続する3年間において必要と認められる期間  
**給与**:勤務しない時間に準じて減額

## ■時間外勤務の制限\*

月間**24時間**、年間**150時間**以内に制限

## ■深夜勤務の免除\*

**午前10時～翌日午前5時**の勤務免除

## ■早出遅出勤務\*

始業午前7時以降、終業午後10時以前の範囲で始業・終業の変更が可能  
(30分または1時間単位)

## ■期間付職員とは

非常勤職員(フルタイム、パートタイム)、有期雇用職員、再雇用職員、特任職員

## 介護休暇の対象となる家族

### 同居か否かは不問

配偶者、父母、子、  
配偶者の父母  
祖父母、孫、兄弟姉妹

### 同居

父母の配偶者、  
配偶者の父母の配偶者、  
子の配偶者、配偶者の子

## 介護休業・介護部分休業・時間外勤務の制限・深夜勤務の免除・早出遅出勤務・ 時間外勤務の対象となる家族 ◎配偶者は事実婚を含む◎

### 同居か否かは不問

配偶者、父母、子、  
配偶者の父母  
祖父母、孫、兄弟姉妹

### 同居(泊まり込み介護を含む)

父母の配偶者、  
配偶者の父母の配偶者、  
子の配偶者、配偶者の子

//////////////////// **要介護状態とは** //////////////////////  
負傷・疾病又は身体上もしくは精神上の障害により、**2週間以上の常時介護**を必要とする状態。

※請求にあたり要件があり、雇用形態・勤務時間により取得要件が異なります。詳細については「介護休業等に関する規則」([http://www.kochi-u.ac.jp/JA/kisoku\\_syuu/pdf/1/150021.pdf](http://www.kochi-u.ac.jp/JA/kisoku_syuu/pdf/1/150021.pdf))等を参考にしてください。

**「職員等は、介護休業を理由として、不利益な取り扱いを受けない」  
ことが、高知大学介護休業等に関する規則で定められています。  
(第18条)**

## お問い合わせ

高知大学の介護制度についてのお問い合わせは、各部局の事務または人事課、総務企画課(岡豊)までお願いします。



# ひげ室長の遠距離介護体験記



ひげ室長

SANKAクン

SANKAクン:「ご両親は遠距離で介護を必要とする状態とのことです」

ひげ室長:「母は71歳の時に帯状疱疹がきっかけで、ひどい認知機能の障害に陥りました。その後少し回復しましたが、支援が必要になったため長年生活した家を処分して、同県内の妹夫婦宅の隣に引っ越しました。私が高知に赴任する時には、母は坂本竜馬の生まれた高知に行けて良かったねと電話で話してくれましたが、メールも使いこなしていた母がやがて電話も使うことが難しくなるとは思いませんでした。もう少し元気なうちにテレビ電話を導入したりして、孫たちと毎日話せるような環境を整えておけばよかったと後悔することも有ります。



テレビ電話などを活用して情報を取得するとともに、  
孤独にさせないように工夫したいと思いました。

SANKAクン:「妹さんの近所に住みながら、お父様が老老介護をされていたのです」

ひげ室長:「はい。しかし、ある日父が倒れ、介護されている側の母が救急車を呼んで一命を取り留めました。それから母はデイサービスに通い、日常生活もある程度は出来ていましたが、病状が急に悪化して長期入院となりました。医師との連絡や洗濯物の交換は妹が主に行ってくれました。両親の近くに住む妹夫婦には負担をかけていたと思います。遠方に住む私はおむつや必需品の買い物に必要なお金を毎月振り込みました。貯金を切り崩しての送金は期間限定では可能ですが、どこまで続くかなと不安にも思いました。また、両親の近くに住んでいる親族と情報の量や質が違ってくると、判断や対応にも違いが出てしまうので、兄弟姉妹とは密なコミュニケーションがもっと必要だったと思います。」



親切に甘えすぎずが、コミュニケーションを密に取り、  
言葉やお金で感謝の気持ちを伝えることも大切だと思いました。

SANKAクン:「遠隔地に住んでいる場合、意識してコミュニケーションを取らないと情報収集も難しいことがあります」

ひげ室長:「そうですね。当初母は入院後も私のことは認知できていましたし、病院の壁に孫たちの写真を貼って孫の話もしていました。しかし、やがて妹が話しかけてもあまり反応を見せない日も増えてきました。トイレで転んで以降は、自分で歩いてトイレに行くことも難しくなりました。ある日、口から食事が取れなくなり、点滴だけで命を繋ぐ日が続きました。病院からは胃瘻についての説明がありました。胃瘻をするとその後衰弱が進むと聞いていたので判断に非常に悩みました。しかし、いよいよ胃瘻という時になって母は突然食事を食べることが出来るようになりました。それからは、来る日も来る日も時計を眺めながらご飯の時間を待つ生活になりました。何はともあれ食べられるということは有難かったです。しか

し、体力が落ちていた間に強い薬を飲むことが出来なかった母の緑内障が進んでしまい、少しずつ視力を失い始めました。それでも母の真ん前に行けば、見える部分もありましたが、やがて光だけが何と見えるだけの状態になってしまいました。毎日電話で話せた時から、ここまで進むのが1年たらずでした。



高齢者の症状は、思っているよりもすぐに進行する。  
出来ることは早めにしたほうがいいと思いました。

SANKAクン:「介護の施設を利用することも考えましたか」

ひげ室長:「妹夫婦も自営業で忙しいですし、より良い介護環境を考えると、母を病院から退院させて、より介護に重点を置いた高齢者施設に移したい気持ちはありました。特別養護老人ホームは要介護度や病状にもよりますが相当な順番待ちが必要でした。有料老人ホームは入りやすいところほど年金だけでは支払いが困難なほど高額な料金でした。ケアワーカーとも相談し、特別養護老人ホームに申請して、順番を待つことにしました。運よく特別養護老人ホームに入居できました。費用も安心できるもので、サービスも満足できているということで、現在も穏やかな日々を過ごしている様子です。」

「一方で、父は母の見舞いに頻繁には行けなくなり、一人で過ごす時間が増えました。私は、仕事帰りに歩きながら父に電話するのを日課にしていました。2016年に父が倒れ、心臓にペースメーカーを入れることになりました。リハビリを頑張った結果、文句を言いながらもデイサービスに通うなどして、回復していきました。ただ、回復が自信になってか、要介護度の認定調査の際には普段は少し大変なことも「できる」と回答してしまい、要介護度が下がってしまうという、「要介護認定あるある」もありました。ペースメーカーを入れたことで身体障害者手帳が取得できたため、医療費はだいぶ助かりました。デイサービスを会社と呼びながら通っていた施設も、(自分も年寄りなのですが)年寄りといっしょにあんなことできないと言って、ある日勝手に施設を辞めてくるなども何度がありました。1年位経った頃、妹から父が凄く怒りっぽい、攻撃的になったと聞くようになりました。普段、電話では話している内容にそこまでつじつまが合わないこともなく、声も元気だったのであまり気にしていなかったのですが、今思えば、遠くに住んでいる息子に話すと、近くに住んでいる娘に接する時では無意識に異なる反応をしていたのかもしれないですね。」



電話だけではわからない事、見えないことが沢山ある。普段近くにいる人との  
コミュニケーションも欠かさずに。

「半年経って、父の症状が顕著になってきました。電話でのコミュニケーションにも、少し違和感を覚えることもありました。さらに2か月ほど過ぎると、電話でも確におかしさを感じるが増えてきました。夜間に「朝なので今からデイサービスが迎えにくる」、「曜日がわからない」、「同じものをたくさん買い込んでくる」、「口座にあるお金を計画性なく使ってしまう」、「薬をたくさん飲んでしまう」、「食事を何食も食べてしまう」、色々な症状が見られました。」



離れて暮らしていて、電話で異常が分かった時には、事態はかなり悪化している  
ことがあると思いました。近所のお店に事情を説明して、売らないように願います。  
近所では協力してくれるお店もありました。

「父をひとり暮らしさせることは無理と判断。高知のグループホームに呼び寄せるか、地元のグループホームに入居してもらい、その間、特別養護老人ホームへの入居を申請して順番待ちをするか。地域の包括支援センターに相談を始めなくてはならないと考えているところです。」