



大丈夫

## 遠距離介護

### ☑ チェックリスト

遠距離介護、突然やってきたら…。  
今から考え備え、身近なものにして  
おくことで心構えができます。

### 親が元気なうちにできること

- ☐ 日ごろから気にかけて、連絡をとり様子をうかがう。
- ☐ 親が暮らす地域で受けられるサービスについて、情報収集しておく。
- ☐ 親の生活について知っておく。介護される親の意思を聞く、書類の保管場所の確認・配偶者やきょうだいで介護について意思調整しておく。
- ☐ 親の住まいに危険個所や不便はないか確認。
- ☐ 介護保険の仕組みを知っておく。
- ☐ **急な入院**
- ☐ なるべく早く駆けつけ、担当医に病状や退院時期を確認。
- ☐ 状態によって施設情報を収集。
- ☐ 入院中の世話を考え、退院後のことは病院相談室や看護師に相談する。
- ☐ 自宅に残された親のフォロー。食事や家事のサービス業者などを利用。
- ☐ **介護が必要になったら**
- ☐ 介護保険の申請。親の暮らす自治



体の地域包括支援センター・介護保険課、高齢支援課などに相談し、介護保険を申請する。

### 自身のこと

- ☐ さまざまな支援サービスを上手に活用。一人で介護をしない。
- ☐ きょうだい、近隣の人、ケアマネジャー、民生委員との連絡をこまめに。
- ☐ 自分の生活設計も大切。趣味などの自分の楽しみを我慢しない。
- ☐ 介護資金、交通費等は要介護者に出してもらおう工夫を。お金はいくらかかるではなく、いくらかけられるかで考える。

### 民間サービスや家族交流会の利用

- ☐ 行政のサービスはもちろん、民間のサービスや家族交流会などを利用するのも一つの案です。
- ☐ みまもりネット・見守りポット：一人暮らしの親の動きを、家の玄関や寝室のセンサーで感知したり、無線通信機を内蔵したマホービンを使用することで、離れて暮らす家族の携帯電話などにメールで通知。
- ☐ 民間通報サービス：助けを求めた時に通報装置のボタンを押すと、警備保障会社や介護事業を行っている会社などから援助が得られる。
- ☐ 最も負担になってくる交通費：航



空会社4社「介護帰省割引」制度。介護帰省の割引ではないが、鉄道会社によっては割引制度を用意しているところもあり、使用する路線で割引がないかしっかりチェック。

### 食宅配サービス：電子レンジで温めるだけの冷凍惣菜セットの宅配や、食材の硬さ、大きさに配慮した介護食を販売する民間サービス。また、毎日昼食と夕食を届け、配達員が安否確認する配食サービスなど。

- ☐ 遠距離介護を支援してくれるグループ：NPO法人パオッコ「離れて暮らす親のケアを考える会」離れて暮らす親のケアをおこなう子世代の情報支援グループ&応援団。

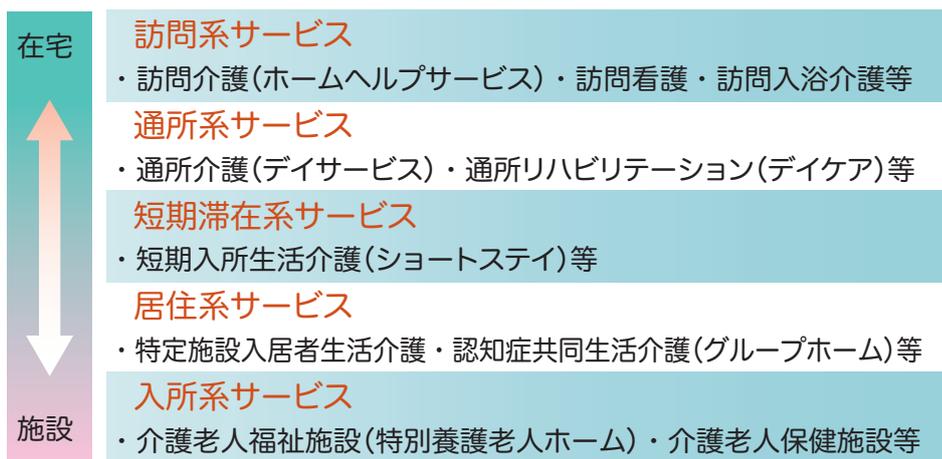
<http://paokko.org/> (河原)



『ケアメンを生きる 男性介護者100万人へのエール』  
津止正敏／クリエイツかもがわ  
男性介護者への「贈る言葉」。データや具体例からケアする、される場面や関連性への影響を検証したも。(筑紫)

『男の介護 失敗という名のほころび』  
吉田利康／日本評論社  
男性で介護に関わる人たちの、試行錯誤のうえ創意工夫された介護の体験談。ぜひ一読を。(野口)

## 介護保険サービスの体系



### 参加者募集

**認知症サポーター養成講座**

オレンジリング

認知症についての正しい知識や対応などを学ぶ講座です。

日時：4月21日(火) 10:00～11:30  
場所：男女共同参画センター会議室  
参加費無料、保育あり(要予約)

オレンジリングは「認知症を正しく理解し、認知症のある人やその家族を温かく見守る」認知症サポーターの証です。

申込み  
清瀬市男女共同参画センター 495-7002