

親の介護と、どう向き合う？

介護は、誰にとっても突然始まる可能性があります。だからこそ、「まだ元気だから大丈夫」と思える今のうちから、少しずつ備えておくことが大切です。



親子の未来を、
もっと
「安心」に。

高齢者とその家族に寄り添う 「地域包括支援センター」

高齢者やそのご家族が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、保健・福祉・医療の面から総合的に支援する地域の相談窓口が、地域包括支援センターです。ぜひお気軽にご連絡ください。

親のこれからに安心を
地域で支える相談窓口

「最近、親の元気がない気がする」「離れて暮らしていて、もしもの時が心配」——そんな思いを抱えている方も、介護はまだ先のことと思っている方も、実は「元気なうちから知っておくこと」が、将来の大きな安心につながります。清瀬市には、高齢者とその家族を支える「地域包括支援センター」が市内に4カ所あります。介護、健康、医療、生活、お金のことまで、幅広い相談に無料に対応しています。保健師や社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職が連携し、一人ひとりの状況に合わせて必要な支援へつなぎます。そして、介護予防や健康づくりの支援、権利を守る取り組み、地域のネットワークづくりまで、暮らし全体を支える仕組みづくりをしています。生活支援コーディネーターが中心となって地域の人・場所・活動をつなぎ、

住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる環境を整えています。実際に相談が多いのは、年末年始や大型連休明け。久しぶりに帰省した子ども世代が、親の筋力低下やものわすれなどの変化に気づき、不安を感じて連絡してくるケースもあります。海外から相談が寄せられることもあり、「どこに相談すればいいかわからない」という声は少なくありません。だからこそ、

「困る前に知っておくこと」が大切です。

「親のことは全部自分で抱えなきゃ」と思う必要はありません。小さな気配りの段階で相談できる場所があるだけで、前向きな気持ちになれるきっかけになります。清瀬市の地域包括支援センターは、親世代にも、そして子世代にも寄り添う「まちの安心拠点」です。まずは知ること、その一歩が親の未来とあなた自身の安心につながります。まずは気軽にご相談ください。

事前に確認しておきたいこと

親が元気なうちに、次のようなことを共有しておくで安心です。

- ☐ かかりつけ医や服薬内容
- ☐ 銀行口座や通帳の管理状況
- ☐ 公共料金やサブスクなどの支払い契約
- ☐ 加入している保険
- ☐ マイナンバーカードなど重要書類の保管場所
- ☐ 不動産の名義や管理状況
- ☐ 介護や施設入所、医療に関する本人の希望
- ☐ ペットの預け先や世話の方法

実際によくある困りごと

介護が始まると、次のような悩みが生じることがあります。

- 仕事と介護の両立が難しい
- 家族間で役割分担が偏る
- 通帳や保険証が見つからない
- 手続きに必要な書類が不足する
- 本人の同意が得られずサービス利用が進まない
- 詐欺や消費者トラブルに巻き込まれる

介護やもしもの時のための準備（終活※）の話題は、親子でも切り出しにくいものです。「まだ大丈夫」と話を避けられてしまうこともあるかもしれません。しかし、買い物や病院の付き添いなどを通じて、少しずつ親の暮らしの変化や不便さが見えてくることがあります。

そうした不安や気づきを感じた時は一人で抱え込まず、地域包括支援センターに相談してみてもいいでしょうか。介護予防の取り組み、介護保険制度の案内や申請支援、サービス利用に向けた提案まで、幅広くサポートしています。また、自宅訪問による相談も可能です。

介護は「家族だけで頑張るもの」ではありません。地域の支援を上手に活用しながら、みんなにとって安心できる形を一緒に考えていきましょう。

※終活（しゅうかつ）とは、人生の終わりに向けて、自分自身の希望や最期に関する準備を前向きに行う活動全般のこと。



安心できる未来への3つのメリット

01

地域とのつながりができる

地域の支援や活動を知ること、人とのつながりが広がり、安心して暮らせる環境や支え合いの輪が生まれます。



02

選択肢が広がる

元気なうちから情報を知ること、介護予防や医療、将来の暮らしについて親子で前向きに考えるきっかけになります。



03

心にゆとりが生まれる

「もしもの時どうしよう」という漠然とした不安が、「困ったらここに相談できる」という具体的な安心に変わります。

