



今から知っておきたい 「在宅介護」の基礎知識

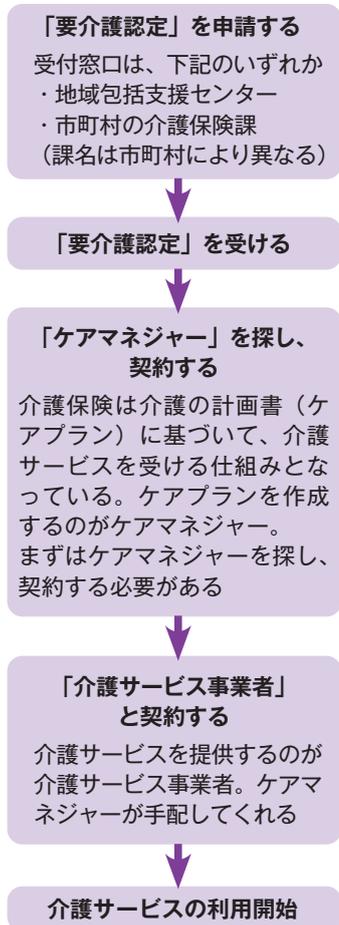
皆さんは同世代の友人との話題が、年を重ねるごとに変化してきたと感じることはありませんか？ 私は50代に差し掛かる頃から、健康問題や家族の介護の話題が増えてきたように感じています。ケアマネジャーという仕事柄、介護に関するご相談はよく受けますが、その度に、介護保険の仕組みは巷に浸透していないと感じます。

そこで今回は、家族に介護が必要になった時、どんなことを知っておくとよいのかについて、主に在宅介護を想定しながらご紹介していきます。

介護保険の大まかな仕組み

介護保険料は40歳以上の全国民が支払うことになっていますが、介護保険による介護サービスの利用ができるのは65歳からです。ただし、40歳から64歳であっても特定疾病（関節リウマチや筋萎縮性側索硬化症など）にかかっている場合は、介護サービスを受けることができます。

【図表1】 介護サービス利用の 大まかな流れ



65歳を迎えると、介護保険証が自治体から送られてきます。ですが、介護保険証を持つているからと言って、介護保険による介護サービスを利用できるわけではありません。介護の手間や時間をどの程度要するのか、といった視点で「要介護認定」を受けることが必要だからです。介護サービス利用の大まかな流れは【図表1】のようになります。

要介護認定を受け、介護サービスの利用が始まった後は、定期的なモニタリング（介護サービスの満足度、目標の達成度などを確認する）をケアマネジャーが行い、必要に応じ、介護サービスの内容や回数などの見直しを図ります。



株式会社やさしい手
訪問介護事業部門責任者
杉山 想子

[すぎやま・そうこ] 日本女子大学社会学部福祉学卒業後の1995年、介護事業を手掛ける株式会社やさしい手に入社。ケアマネジャー業務、介護支援事業部長を経て現職。主任介護支援専門員、社会福祉士でもある。

介護サービスを利用するための 基本用語

ここからは、介護について相談をしたり、調べたりする時に知っておくと良い基本用語についてご説明していきます。

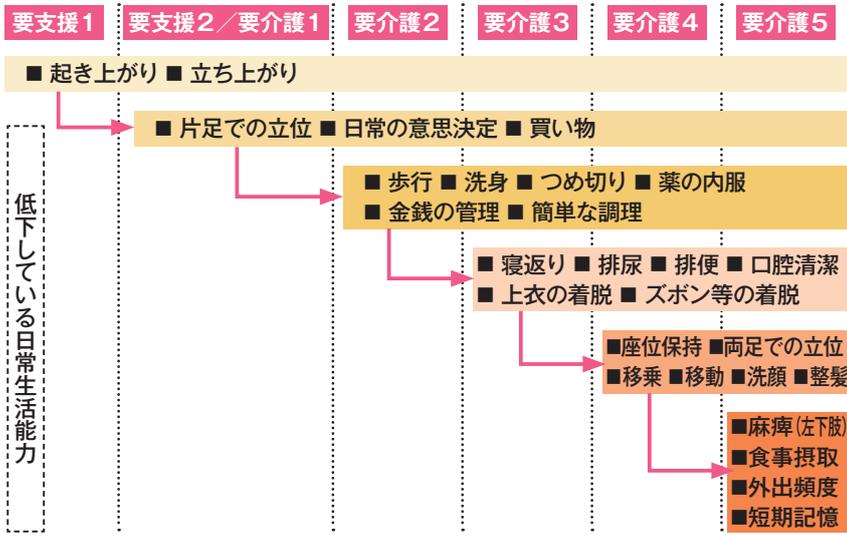
● 「地域包括支援センター」とは何か？

地域包括支援センターは、高齢者のための総合相談窓口です。一般的には中学校区ごとに設置されており、役所よりも開庁日や時間が長いことも多く、相談に行きやすくなっています。ここでは高齢者の病気や介護のこと、生活上の困りごと、などを医療や介護の専門職に相談することができます。



【図表2】要介護状態区別の状態像

80%以上の割合で何らかの低下が見られる「日常生活能力」



注) 要介護度別の状態像の定義はない。出典：厚生労働省『要介護認定の仕組みと手順』

地域包括支援センターは直接介護を提供する施設ではなく、介護サービスの利用の仕方を案内したり、必要な諸手続きの手伝いをしたり、必要と思われるサービス機関に橋渡しをするなどの相談援助を行っています。公的な機関で費用は掛かりません。

介護に関する相談は、まず地域包括支援センターにしてみてください。相談者が電話をしたり地域包括支援センターに出向いたりするだけでなく、職員が自宅に訪問して相談に乗ってくれるなど、様々な方法でサポートしてくれます。

●「ケアマネジャー」とは何か？

ケアマネジャーは、介護を必要とする高齢者の生活全般の困りごとを聞き取り、介護サービスや地域の様々な仕組みやサービスなどを組み合わせて介護の計画（ケアプラン）を作る専門職です。介護保険はケアプランに基づいて介護サービスを受ける仕組みであるため、ケアマネジャーを探すことが介護サービス利用の第一歩です。

誤解している方もいますが、ケアマネジャーが直接介護をすることはありません。ケアプランを作り、介護サービスを提供する事業者を手配し、介護サービスが適かつ過不足なく行われているか、を定期的に確認することが主な業務です。介護保険による介護サービスにはとても複雑なルールがありますが、ケアマネジャーはこれらの知識や情報を持っており、要介護者や家族にとつてのガイド役と言えるでしょう。

●「ケアプラン」とは何か？

ケアマネジャーが作成する、要介護者のための介護の計画書がケアプランです。具体的には、要介護者自身がどのような生活を送りたいかという希望や、その希望に

し、どの専門職が、いつ、何の介護サービスを提供するかが記載されているもので、介護サービス事業者はこの計画に沿ってそれぞれの役割を果たすことになります。

ケアプランは1回作ったらそのままずっと同じではなく、要介護者の心身の状態や家族、その他の環境などの変化に感じ、どんどん作り替えていくものです。ケアプランはケアマネジャーが決めるものではなく、要介護者自身が決めるものですので、希望や意見をしっかりと伝える必要があります。

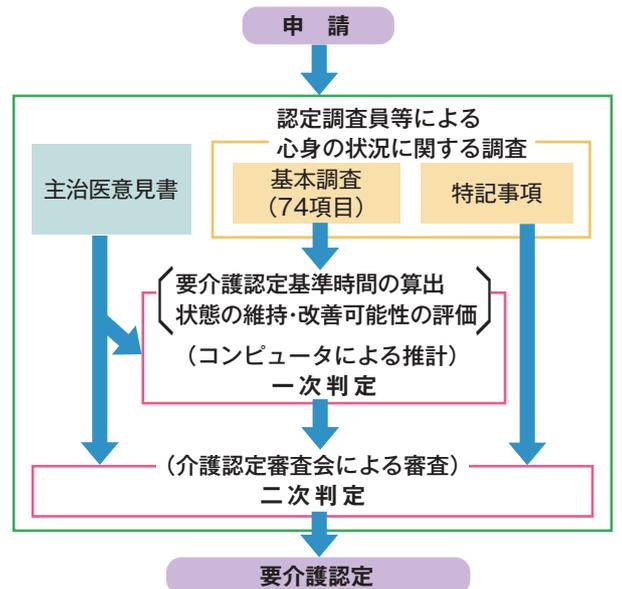
●「要介護認定」とは？

介護保険のサービスは、要支援1〜要介護5までの7段階それぞれで、利用できるサービスの種類や毎月の回数が決まっています【図表2】。

要介護認定を受けるためには、市町村に要介護認定を申請し、認定調査員等による「認定調査」が必要です。認定調査は、歩いたり座ったりといった日常的な基本動作の状態や、認知症や精神症状の有無など多岐にわたる質問（74項目）を自宅で受けるものです（入院中に病院で受けることもできます）。この74項目をコンピューターにかけて出した一次判定と、主治医が作成する意見書とを合わせた二次判定により要介護度が決定されます【図表3】。

「主治医意見書」には、医師の立場から現在の病状や心身の状態、今後予測される状態の変化、利用した方が良くと考えられる介護サービスの種類などが記載されています。

【図表3】要介護認定の流れ



出典：厚生労働省『要介護認定の仕組みと手順』

「主治医意見書」は、要介護者の心身状態を一番よく把握している医師にお願いするようしましょう。

なお、要介護認定には有効期間があり、要介護者の状態や条件により、最短6カ月から最長4年までとまちまちです。有効期間が終わる前に再度、要介護認定を申請し、認定調査を受けることを忘れないようにしてください。有効期間が切れている状態では、介護保険による介護サービスが利用できません。どうしても介護サービスを利用する場合には、金額が自己負担となります。

「訪問サービス」には、 どんなものがある？

基本用語の次は、在宅介護に欠かせない訪問サービスについてご説明します。

【訪問介護】

訪問介護では、一般的に「ヘルパーさん」と呼ばれている訪問介護員が、要介護者の自宅を訪問し、生活支援すなわち調理や掃除、洗濯などの家事、排泄介助や入浴介助などの身体介護などを行います。生活をサポートするサービスの代表格と言えるでしょう。

訪問介護には細かいルールが決められており、家族が同居している場合は家事を頼めないとか、要介護認定を受けている本人しかサービスを受けられないなど、知っておかなくてはならないことがあります。

要介護者の状態や生活環境等によって、必要な介護サービスの内容は異なります。その内容により訪問する曜日や回数、1回のサービス時間を決めます。

【訪問看護】

看護師が訪問し、要介護者の体調の把握や薬の管理、医師から指示のあった医療行為（痰の吸引や床ずれの処置、尿カテーテルの交換など）等を行います。訪問看護を行う事業者によっては24時間体制を取っており、定期的な訪問以外に休日や夜間でも要介護者の体調の変化やトラブルがあった際に駆けつけてもらうことができます。

【訪問入浴】

要介護者の自宅に浴槽を持ち込むことで、部屋の中で入浴ができるサービスです。一般的には看護師と介護者2名で訪問するため、寝たきりの方や医療処置が必要な方でも安全に入浴することができます。

【訪問リハビリ】

自宅でリハビリを受けることができるサービスです。訪問リハビリのサービスを提供する職種には、理学療法士（PT）、作業療法士（OT）、言語聴覚士（ST）などがあります。例えば、脳梗塞の後遺症の麻痺状態を改善したり、加齢に伴う活動量の低下に対し運動の機会を提供したりと、様々な役割を担います。

【福祉用具】

介護用電動ベッドや車いすのレンタル、ポータブルトイレの販売、床の段差を解消したり手すりを取り付けたりする工事（住宅改修）が代表的なものです。日常生活を送るのに支障がある部分を、道具で補います。

通所や入所によるサービス

自宅に来てもらうのではなく、要介護者が自ら行くことで受けるサービスには、次のようなものがあります。

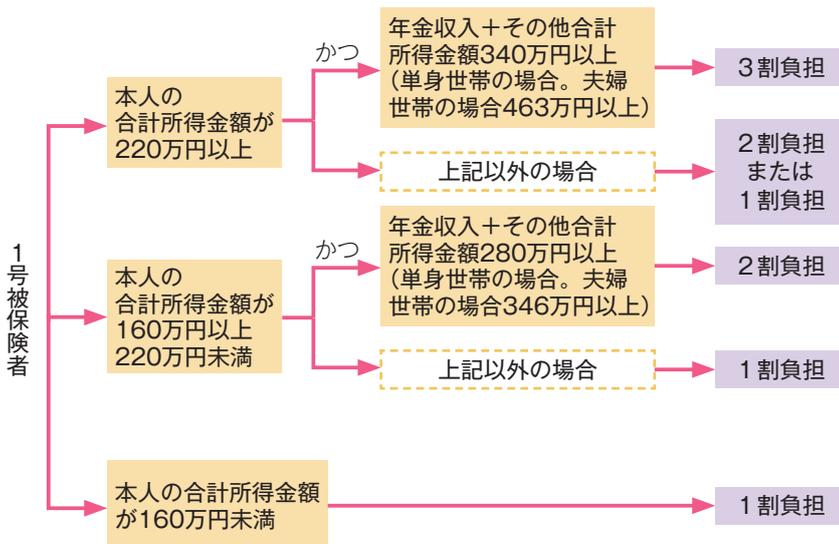
【通所介護（デイサービス）】

通所介護は一般的に「デイサービス」と呼ばれている介護サービスで、要介護者が10人から40人程度、施設に集まり、食事や入浴の提供を受けたり、レクリエーションをしたりして過ごします。

デイサービスの利用は半日単位のところもあれば、朝から夕方までのところもあり、一部にはそのまま宿泊できる施設もあります。また認知症の方に特化したデイサービス



【図表5】介護保険制度における利用者負担割合(判定基準)



※ 第2号被保険者、市町村民税非課税者、生活保護受給者の場合、上記のフローにかかわらず1割負担。

出典：厚生労働省『給付と負担について（参考資料）』

【図表4】
居宅サービスの
1カ月当たりの
利用限度額

要支援1	50,320 円
要支援2	105,310 円
要介護1	167,650 円
要介護2	197,050 円
要介護3	270,480 円
要介護4	309,380 円
要介護5	362,170 円

出典：厚生労働省HP

スもあり、施設により特色が違いますので、ぜひ事前の見学をしてみてください。

【通所リハビリ】

通所リハビリはデイサービスと似ていますが、リハビリの提供を主目的にしている点が大変違います。看護師のほか、理学療法士や作業療法士などがおり、一対一の個別リハビリや集団体操等を実施します。通所リハビリは、病院や介護老人保健施設などでなければ開設できないため、デイサービスの介護サービス事業者と比べると、数が

少ない地域も多いようです。そのような場合は、リハビリ重視型のデイサービスを利用する方法があります。通所リハビリと全く同じ内容のリハビリが受けられるということではないですが、検討してみるのも良いでしょう。

【短期入所(ショートステイ)】

短期入所は一般的に「ショートステイ」と呼ばれている、一時的に施設に宿泊して日常的な介護全般を受けるサービスです。家族の仕事や冠婚葬祭、休息等のために利用するだけでなく、一人暮らしの要介護者が自分の休息のために利用するなど、目的は様々です。1泊2日から数週間など、必要に応じ利用期間は決められます。

ただし、施設にはショートステイ用の部屋数はさほど多くないため、1〜3カ月前に予約を取っておくという方法が主流です。

その他のサービスには、
どんなものがある？

介護保険による介護サービス以外にも、市町村によっては、独自のサービスを提供しています。

【おむつ支給】

おむつを使用する必要がある要介護者に対し、おむつの支給をするサービスです。多くの市町村が行っていますが、要介護者本人やその家族の収入、世帯の状況など地域ごとの基準があります。

【ごみの戸別収集】

ごみの集積場にごみを出すことが難しい

場合、週に1回程度、戸別にごみの収集に回つてくれるサービスです。独居の高齢者が対象となることが多く、ごみの収集と同時に安否確認ができるというメリットもあります。

【配食サービス】

昼食や夕食として、戸別にお弁当を届けるサービスです。食事の確保と同時に安否の確認ができるという利点があります。

【上乗せサービス】

介護保険では、要介護度別に介護サービスの1カ月当たりの利用限度額が定められています【図表4】。上乗せサービスは、1カ月当たりの利用限度額を超過して利用する場合、その費用を市町村が負担するものです。ただし、全ての市町村がこのサービスを提供しているわけではありません。

介護サービスの費用は
どのくらいかかる？

ここからは、気になる介護サービスの費用について簡単にご説明します。

介護サービスにかかる費用は、大きく分けて2種類あります。1つは、介護保険の対象となる介護サービスで、その費用は、要介護者の収入に応じ、総額の1〜3割を負担する必要があります【図表5】。

もう1つは介護保険の対象とならない介護サービスの費用で、こちらは全額自己負担となります。例えば、デイサービスやショートステイを利用する際の食事代、介護タクシーに乗る際の運賃などです。

【図表6】 主な介護サービスの自己負担額

● 訪問介護（ヘルパー）を利用する場合の1回当たりの自己負担額

< 身体介護が中心の場合 >

サービス時間	単位数	自己負担(1単位=10円の地域の場合)		
		1割	2割	3割
20分未満	167 単位	167 円	334 円	501 円
20分以上30分未満	250 単位	250 円	500 円	750 円
30分以上1時間未満	396 単位	396 円	792 円	1,188 円
1時間以上	579 単位 ※以降30分増加ごとに+84単位	579 円	1,158 円	1,737 円

< 生活援助が中心の場合 >

サービス時間	単位数	自己負担(1単位=10円の地域の場合)		
		1割	2割	3割
20分以上45分未満	183 単位	183 円	366 円	549 円
45分以上	225 単位	225 円	450 円	675 円

● 福祉用具レンタルを利用する場合

- 介護ベッド一式 1割負担の場合……1,400円前後/月
- 車椅子 1割負担の場合…… 500円前後/月
- 置き型手すり 1割負担の場合…… 200円前後/月

出典：朝日新聞Reライフ.net

介護サービスは、訪問介護や通所介護などの種類と、かかる時間により費用が異なりますので、ケアマネジャーと相談し、どのような介護サービスをどのくらい利用するかを決めると良いでしょう。代表的な介護サービスの自己負担額は【図表6】の通りです。在宅介護での介護サービスの費用例を、1週間のスケジュールと併せて【図表7】に掲載します。事例1ではデイサービスを週2回、事例2ではショートステイを月3回利用しています。在宅介護をイメージする際のご参考にさせていただきます。

なお、在宅介護でよくある困りごとについては、次号で紹介いたします。

【図表7】 介護サービスの費用の例

事例1) 「要介護1」で、一人暮らしの女性

< 状況 >

自分の身の回りのことはできますが、掃除や買い物など家事ができなくなってきています。週2回のデイサービスでリハビリや他者との交流の機会を持ち、週3回ヘルパーの支援で自宅での生活を続けることができます。

< 費用 (1カ月) >

デイサービス：約800円(1割) + 昼食代600円×8回 = 約11,200円
ヘルパー：約300円(1割) × 12回 = 約3,600円
合計(1カ月)：14,800円

※介護サービス事業所の取得している加算や所在地により、金額は異なります(事例2も同じ)。

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
10:00	ヘルパー		ヘルパー		ヘルパー		
11:00	(買い物)		(掃除)		(買い物)		
12:00							
13:00		デイサービス				デイサービス	
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							

事例2) 「要介護4」で、家族と暮らす女性

< 状況 >

脳梗塞の後遺症で、日常生活全般に支援が必要です。1日3回のヘルパーにより、排せつや身の回りの清潔保持など身体的なケアを受けているほか、週に1回訪問看護師が体調管理のために訪問しています。

またベッドや車いすなどの福祉用具レンタルも利用しています。不定期ですが、月3回程度、ショートステイを利用することもあります。

< 費用 (1カ月) >

ヘルパー：約330円(1割) × 22回 = 7,260円
入浴の日の60分は約520円(1割) × 8回 = 4,160円
訪問看護：約830円(1割) × 4回 = 3,320円
福祉用具：車椅子600円(1割) + 介護ベッド1,500円(1割) = 2,100円
ショートステイ：1日約900円(1割) + 食費・居住費約1,500円(自費) × 3日 = 7,200円
合計(1カ月)：24,040円

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
8:00	ヘルパー	ヘルパー	ヘルパー	ヘルパー	ヘルパー	ヘルパー	ヘルパー
	(排せつ、洗顔、着替え、口腔ケア)						
9:00							
10:00							
11:00							
12:00	(排せつ、口腔ケア)						
	ヘルパー	ヘルパー	ヘルパー	ヘルパー	ヘルパー	ヘルパー	ヘルパー
13:00							
14:00					訪問看護		
15:00	※その他、不定期でショートステイを利用						
16:00	入浴介助			入浴介助			
17:00	ヘルパー	ヘルパー	ヘルパー	ヘルパー	ヘルパー	ヘルパー	ヘルパー
	(排せつ、洗顔、着替え、口腔ケア、就寝準備)						

出典：『やさしい手 訪問介護パンフレット』