

介護の相談、最寄りの地域包括支援センターや市区町村の窓口

高齢の親にいずれ介護が必要になりそうです。どこに相談すればいいのでしょうか?

今回の質問

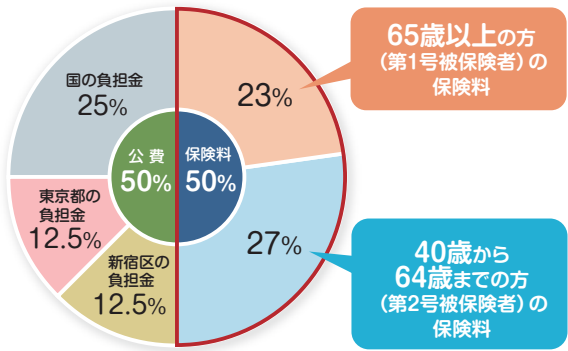
高齢者の介護負担が話題に上がることが増えてきました。

介護する側・される側がともに65歳以上の高齢者である「老老介護」や、介護する側が介護と仕事の両立が困難となり仕事を辞めてしまう「介護離職」など、介護は、世代を問わず、気になるテーマです。今回は、介護相談編として、家族に介護が必要になりそうな状況になった際、「どこで、だれに相談するべきか」、「どのような対応が必要なのか」を整理します。

監修/岡本典子(ファイナンシャル・プランナー)



【図表1】 公的介護保険制度の負担構成の割合(東京都新宿区の例)



(出所) 新宿区介護保険べんり帳(平成30年度版)

はじめに、
介護を支える四つの社会の仕組み

日本では、世界でも類を見ないほどのスピードで少子高齢化が進んでおり、介護・年金・医療など社会保障制度の国民生活に占める重要性がますます増えています。この社会保障の仕組みは、「自助」、「互助」、「共助」、「公助」という四つの考え方が土台となっています。この考え方は、国民が抱える生活課題への対応について「誰がどういった役割でどの程度負担するのか」という視点から捉えたものです。一つ目の「自助」は、自らの健康に注意を払い健康診断を受けるなどして、自発的に病気や介護の予防に取り

【図表2】 第1号保険料の全国平均の推移

事業運営期間	1人当たり月額(基準額の全国平均)	
第1期	2000年度~2002年度	2,911円
第2期	2003年度~2005年度	3,293円
第3期	2006年度~2008年度	4,090円
第4期	2009年度~2011年度	4,160円
第5期	2012年度~2014年度	4,972円
第6期	2015年度~2017年度	5,514円
第7期	2018年度~2020年度	5,869円

(出所) 厚生労働省「(参考) 1号保険料と2号保険料の推移」

組むこと。二つ目の「互助」は、自治会などの住民組織やボランティアグループなどによる自発的な支え合い。三つ目の「共助」は、介護保険のような制度化された費用・サービスの相互扶助をいい、被保険者から徴収した保険料や税金により、国民が相互に支え合うこと。四つ目の「公助」は、「自助」、「互助」、「共助」では対応できない困窮に対する生活保護などが該当します。

親に介護が必要になったとき、「互助」だけで対応できなければ、「共助」である公的介護保険制度の利用を考慮することになります。

公的介護保険とは40歳以上の人が全員加入する社会保険で、財源の50%は

被保険者の支払う保険料で、残りの50%は公費（国や都道府県、市区町村による負担金）でまかなわれます。各市区町村における介護保険サービスの総事業費用が異なるため、公費の負担割合や支払う保険料は市区町村ごとに異なります【図表1・2】。

65歳以上の第1号被保険者は、原因を問わず、介護が必要と認定されれば、介護保険サービスを利用することができません。40～64歳の第2号被保険者は、16種類の「特定疾病」により介護が必要と認定された場合のみ、介護保険サービスを利用できます。原則としてかかった費用の1割が自己負担（一定以上の所得がある人は、2割もしくは3割の自己負担）です。

家族に介護が必要だと感じたら まずは地域の窓口相談

親に介護の必要を感じた際には、専門家に相談し、アドバイスを受けることが重要ですが、正しい情報がなければ、適切な解決策の提案を受けることは困難です。よいサポートを得るためにも、まずは親の現状の心身状態を把握しましょう。周りの家族の目から見て、親にどのような様子や変化が見られるかを観察することが重要です。

また、「生活に支障が生じた点」も押さえておきましょう。親が自宅で生活するにあたって、これまでできていた行動

のなかでできなくなったものを挙げていきます。1日のスケジュールに沿って、散歩や階段の上り下り、入浴、排泄など細かくチェックしてみてください。例えば、「1人で着替えができなくなり、介助が必要となった」、「足腰が弱り、2階の寝室から1階のお風呂場まで移動できなくなってきた」といったように、介護日誌を付いたりメモをとったりするなど、時系列でまとめておくことが相談の際に非常に役に立ちます。

そのうえで、介護保険サービスの必要性を感じたときは、最寄りの「地域包括支援センター」やお住まいの市区町村の役所などにある「高齢者の介護に関する窓口」へ相談してください。親と離れて暮らしている場合は、自分ではなく実際に介護保険サービスを必要とする親が住む地域の窓口相談することになります。電話で相談することもできるので、ホームページなどから最寄りの窓口の電話番号を調べて連絡するとよいでしょう。

「地域包括支援センター」は、中学校の各学区（おおむね人口2～3万人の範囲）を「日常生活圏域」として設置されていることが多く、主に市区町村などの自治体が設置主体となっています。介護認定の申請のみならず、医療、介護、福祉、虐待など幅広い相談に対応し、介護予防教室なども開いています。また、成年後見制度の紹介など、地域の高齢者福祉の総合相談窓口として、高齢者の生活

全般を支えています。地域包括支援センターには、「社会福祉士」、「保健師」、「主任ケアマネジャー」の資格を持った3種類の専門スタッフが常駐しています【図表3】。

「高齢者の介護に関する窓口」は、「介護保険課」、「高齢者福祉課」など自治体によって名称は異なりますが、介護保険の申請のみならず、介護保険サービスに関する全般的な案内や、介護保険制度の適用を受ける介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）の入所に関する相談も可能です。

地域包括支援センターや市区町村の窓口以外の相談場所としては、「社会福祉協議会」もあります。これは、地域福祉の推進を目的に、市区町村単位で設置された半官半民の民間団体です。また、認知症の疑いがあるときは、「認知症疾患医療センター」に相談します。こちらは、各都道府県から指定された医療機関がその役割を担っており、全国で4千カ所以上が指定されています。どこが指定医なのかは、かかりつけ医や地域包括支援センターでも教えてもらえます。

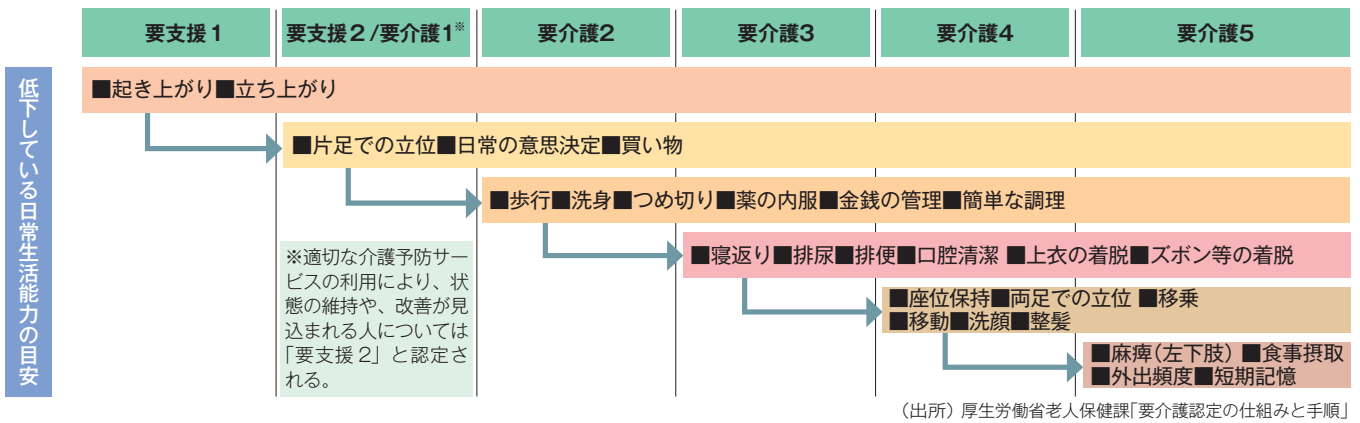
申請からサービス開始まで 相談から30日間程度

専門家にアドバイスもらい、介護保険の利用が必要となれば、まずは、最寄りの地域包括支援センターや市区町村にある窓口にて、要介護認定の申請を行わなければなりません。どの程度の要介

【図表3】 地域包括支援センターのスタッフについて

	社会福祉士	保健師	主任ケアマネジャー
保有する資格	社会福祉士、または高齢者保健福祉に関する相談業務などに3年以上従事した社会福祉主事	保健師、または介護・福祉・医療分野について経験ある看護師	介護支援専門員
役割	総合相談支援業務 権利擁護業務	介護予防 ケアマネジメント	包括的・継続的 ケアマネジメント

【図表4】要介護状態区分別の状態像



低下している日常生活能力の目安

護度に値するかを確認するために、市区町村の訪問調査員がやって来ますので、心身の状態や環境などに関する74のアンケート項目に正確に回答します。その折に、介護日誌やメモを付けていた場合は渡します。

その後、かかりつけ医を受診（いない場合もこのときまでには決めておく必要があります）し、「主治医の意見書」を書いてもらいます。アンケートの回答と主治医の意見書を基に、コンピューターにより1次判定が出ます。それらと特記事項となる介護日誌やメモも参考に、介護認定審査会で、2次判定として、その人の要支援度・要介護度が決定されます【図表4】。

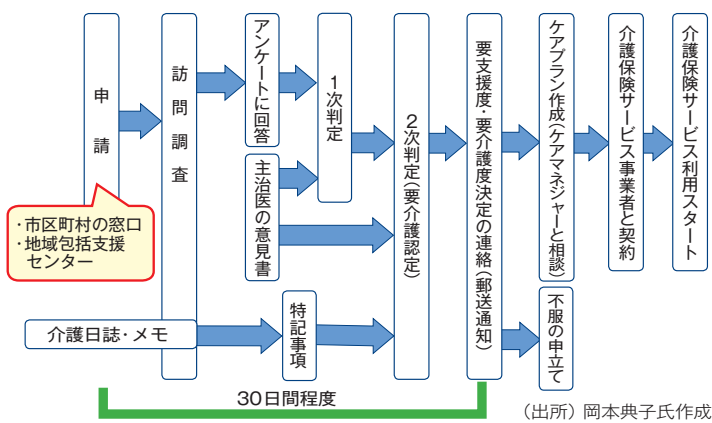
決定は介護者本人の自宅宛てに郵送で通知されることとなります。窓口での相談から決定の通知が届くまでに、30日程度かかります。

もし、判定に納得がいかない場合は、不服の申立てができます。また、要支援・要介護者は短期間で体調が変化することもありますので、介護保険サービスを開始した後も要支援・要介護度の変更申請ができます【図表5】。

ケアプランを立てるにあたっては介護される側の希望を読み取って

要介護認定の判定が届き該当するとの結果になったら、次は実際に要介護・要支援の度数に応じて介護保険サービスを

【図表5】公的介護保険制度サービス利用までの流れ



受けるための準備をします。この段階では、地域の各介護事業所にいる専門のケアマネジャーと相談しながら、ケアプランを作成してもらいます。ケアプランの作成は無料です。

ケアプランの作成をケアマネジャーに依頼する場合でも、すべて任せるのではなく、介護者本人や周りの家族にとって意義のあるサービスとなるよう、検討や相談を重ねることが大切です。ここでも親の心身状態に関するメモなどを活用するとよいでしょう。

人柄や性格はもとより、既往症やアレ

最後に

ここまで、介護保険制度の概要と、親の介護が必要になった場合にどこに相談し、どのような対応を取れるのか、解説してきました。これまで元気に暮らしていた親に、「自分の身の回りのことができなくなる」、「物忘れがひどくなる」という症状が現れると、子どもとしてはその事実を認め難く、他人に助けを求めづらい面があるかもしれません。しかし、先の見えない不安な介護。要介護度が重くなるほど、介護の負担も増してきます。実際に介護保険サービスを受けられるようになるまでに、心身の状況の把握や専門家への相談、行政手続きの準備など、周りの家族がしなければならぬ作業は少なくありませんし、ある程度の時間が必要です。困ったり迷ったりしたときは、家族のみで抱え込まず、まずは、親の住んでいるエリアの地域包括支援センターや市区町村の窓口相談し、ケアマネジャーなどの専門スタッフを味方にするを意識してください。家族全員が一丸となり、役割を分担して、うまく乗り切りましょう。