

# 安心の設計

介護、医療、子育て、老後  
のご意見・疑問をお寄せ  
メールansin@yomiuri.co  
ファクス03・3217・9957

施設でなく、住み慣れた  
自宅が必要な手助けを受け  
ながら暮らしたい。そ  
んな時に上手に活用してほ  
しい介護保険サービスが  
「訪問介護」です。  
高齢期は自分ではできな  
くなることも出てきます。  
ヘルパーが定期的に自宅に  
やって来て、生活をサポー  
トしてくれるというのが基  
本的なイメージです。  
訪問介護のうち、買い物  
や食事作り、洗濯、掃除と  
いった日常的な家事を代わ  
りにやってもらうのが「生  
活援助」。一人暮らしや、  
同居する家族が家事を行え  
ない場合などが対象です。  
ただし、何でも頼めるわ  
けではありません。  
退院・介護の相談支援な  
どを展開する株式会社HOP  
PE(埼玉県)の代表取締役  
でケアマネジャーの森裕  
司さんは「1つ1つでして

## 介護のキホン ③ 訪問介護 生活援助・身体介護

### ◆訪問介護の主なサービス内容

#### 身体介護(体に直接触れて行う介助)

- 食事の介助
- 服薬の確認
- 着替えの介助
- 一緒に買い物に行ったり、調理をしたりする
- トイレの介助
- 入浴の介助
- タオルで体を拭く
- 手足の爪切り
- 床ずれ防止のため体勢をかえる

#### 生活援助(日常生活に必要なことの援助)

- 買い物
- 調理、片付け
- 薬局で薬を受け取る
- 掃除
- 洗濯、衣類の片付け
- ベッドや布団を整える

ほしい』とあれこれとお願い  
いしたくなるかもしれませ  
んが、訪問介護のヘルパー  
にできることは限られてい  
ます」と話します。  
支援の対象が利用者本人  
で、日常生活で必要なこと、  
といった観点で、訪問介護  
で依頼できることの判断基  
準。例えば、庭の草むしり  
や大掃除、ペットの散歩・  
世話などは原則、民間の家  
事代行サービスなどに依頼  
することになるようです。  
一方、体に直接触れるサ  
ービスは「身体介護」とい  
います。着替えや入浴、食  
事、服薬の介助などのほか、  
寝たきりの場合に、床ずれ  
防止のために体勢をかえる  
ことも含まれます。  
自立した生活ができるだ  
け続けられるように、手助  
けをしつつ一緒に家事をし

## 自宅で家事や入浴などサポート

たり、安全に配慮しながら  
一緒に買い物に行ったりす  
るケースも身体介護です。

訪問介護は、「要介護1  
〜5」と判定された人が利  
用できます。「要支援1、  
2」だと、市区町村の「介  
護予防・日常生活支援総合  
事業」で類似のサービスを  
使うことになります。

利用料は、サービス内容、  
利用時間、住んでいる地域  
などによって変わります。

例えば、食事、服薬の介  
助などの身体介護サービス  
を30分以上1時間未満利用  
する場合、1回あたり40  
00円程度(事業者が支払  
われる利用料)。介護保険  
で自己負担は原則1割です  
から、約4000円です。こ  
れを月々金曜の週5日利用  
する場合、1か月の自己負  
担は9000円前後です。  
掃除や洗濯など生活援助

サービスを20分以上45分未  
満利用する場合、1回の自  
己負担は約1800円です。  
利用するサービスの頻度  
や組み合わせ方は、ケアア  
ップを作るケアマネジャー  
と話し合って決めます。  
居宅介護支援が専門のフ  
ジ介護支援センター(東京  
都)の主任ケアマネジャー、  
鈴木章子さんは「適切で快  
適な訪問介護の利用には、  
ヘルパーや事業所との信頼  
関係が大切です。希望する  
生活のイメージや、不安な  
ことをしっかり伝えてくだ  
さい。サービスの利用開始  
後でも、気になる点は気軽  
に相談しましょう」と助言  
します。(平井翔子)

\*次回は6月8日に掲載  
予定です。