



# 突然やってくる「介護」への備え



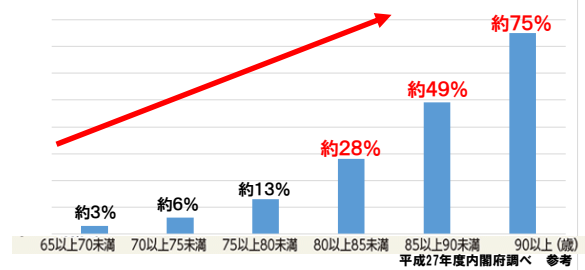
「親が倒れた」「転んでケガをした」など、介護が必要になるときは突然やってきます。いざというときに慌てないように備えておきましょう。

## ○今は大丈夫でも5年後、10年後は？

高齢者で介護が必要な割合は、70歳代前半では約6%ですが、80歳代前半には約28%に、80歳代後半には約49%になり、加齢とともに確実に増加します。

遅くとも年齢が70歳代に入ったら、5～10年後を見ずして介護の心積もりをしましょう。

要介護認定率（年齢階級別）



## ○将来の介護のために、準備しておくこと

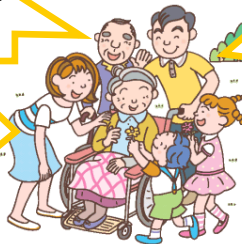
### ①役割分担を決めておく

介護は、特定の人に比重がかからないように、家族みんなで協力して当てることが大切です。役割分担を決めてひとつのチームとして動くなど、それぞれの家庭に合った方法を考えておきましょう。

**チームリーダー 夫**  
同居しており、日常的にサポート。救急時には長女に連絡する。

**副リーダー 長女**  
隣町に在住。週末は親の家に行って介護をサポート。救急時はすぐに駆けつける。

**チーム員 長男**  
他県に在住。月に1度と夏・冬の休暇は親元で介護にあたる。



### ＜母親の介護をする場合(例)＞

### ②介護保険に関心をもつ

介護保険制度は加入者が申請し、加齢を原因として介護（支援）が必要であると認定された場合に、費用の一部を支払う（1～3割）ことで、サービスを利用することができます。

いざというときに活用できるよう、日ごろから介護保険について情報を集めておきましょう。（介護保険制度は定期的に改正されますのでご注意ください！）

窓口は各市町村になります

40歳以上は必ず加入している保険です

健康に気をつけて、元気に過ごし、必要なときは無理せずに制度を活用しましょう

●65歳以上  
第1号被保険者



●40歳以上65歳未満  
第2号被保険者  
老化を原因とする特定疾病を持っている人で公的医療保険加入者

【特定疾病】  
末期がんや関節リウマチ  
初老期における認知症など16の病気



### ③近所や町内会の協力をあおぐ

認知症で徘徊が始まり迷子になったり、体が不自由になり、火災や地震の際に助けを求めるなど、介護が必要な家族がいると、周囲に協力を求めることが増えます。離れて暮らしている場合でも帰省等を利用して近所に挨拶や声掛けをするなど、普段から協力を頼める環境づくりを心がけましょう。



### ④エンディングを考える ENDING NOTE

いざというとき、経済的な貯えがあるか、延命治療や葬儀をどうするか、家族に何を伝えておきたいか等、人生のエンディングを考えておくことは、本人にとっても残される家族にとっても大切なことです。財産や身じまいの手順など、元気なうちに話し合いをして備えておきましょう。

わかるかいご参考

皆様からのご意見やご質問をお待ちしています。

