



# わがや



発行：柏市在宅医療・介護多職種連携協議会 啓発・広報部会 編集：柏市保健福祉部地域医療推進課 制作：白玉社 9月・3月年2回発行

元気なうちから  
考えておこう！

## 今からできる介護への備え

家族の介護って  
今から考える  
必要ある??

まだまだ現役！  
自分たちのことは  
自分たちで考えるさ

子どもや孫に  
迷惑は  
かけないよ！

もし介護が  
始まったら  
今の生活が  
変わるのかな…



それぞれに  
考えや思いが  
あるよね！



仕事に子育て、趣味の時間も大事にしたい働き盛りの世代と、まだまだ元気なアクティブシニアの親たち。  
今は介護と無縁の生活で、介護について考えるのも話をするのもちょっと気が引けてしまいます…

**でも、介護が必要なときは突然訪れるかもしれません。**

みんなが元気なときにこそ

**今から知っておいた方が良く、今からできる備えのこと**

少しだけ考えてみませんか。



お聞きしました



# どんなふうに介護生活をしていますか？

お話を聞かせてくださったのは、市内在住の森スイさん（75歳）。  
現在、認知症の夫・孝二郎さん（82歳）を介護中です。



明るい笑顔が  
素敵なスイさんと  
夫の孝二郎さん



## 地域包括支援センターとのつながりがカギに

夫の認知症の兆候に気付いたきっかけは、車で出かけた時、通いながれた道なのに迷って目的地へたどり着けなかったことでした。

最初は自力で介護を続けていたのですが、あるとき私自身が2週間ほど入院しなければならなくなり、この間の夫の世話をどうしようかと悩んでいたときに思い出したのが、介護経験のある知り合いの方が話していた「地域包括支援センター」でした。

さっそく電話で相談したところ、施設のショートステイを利用することができました。この相談がきっかけで地域包括支援センターとつながり、今のケアマネジャーさんも紹介していただきました。それまで手探りだった介護の道が大きく開けたことを今でもよく覚えています。

## 介護も自分の時間も大切に

今のケアマネジャーさんとは、もう5年のお付き合いになりますので、信頼を置いてなんでも相談しています。夫がデイサービスを利用することも、ケアマネジャーさんに勧められて決めました。

私は若いころから学びの場に参加しています。その中で出会った言葉の数々が、介護を続けるための心の支えにもなっているので、この時間をとても大切にしています。夫がデイサービスに通う週2回の時間をうまく利用しながら、学ぶ時間や自分と向き合う機会を積極的に持つようにしています。

専門職に任せるところは任せたり、サービスをうまく利用したりすることで、**介護も自分の時間も大切に** 過ごせているのではないかしらと思っています。

# 今からできること、やっておきたいことは？



## 専門職からのアドバイス

### 家族との時間、少しでも増やしてみませんか？

自分の両親や家族のことも知らないことは意外と多いもの。もし今、病気や事故で家族に介護が必要になったら…。治療中の病気は？通院先や主治医の名前は？いつから体調を崩していた？保険証の保管場所は？等々、必要な情報って実はたくさんあるんです。

地域包括支援センターは、初めての方にまず訪れてほしい、介護の総合相談窓口です。本人の希望に沿った介護生活を支える上で、家族だけが知っている情報はとても貴重です。今よりも少しでも、家族と会う回数や会話の時間を増やしてみませんか。いざという時に備えて、今日からできる最初の一步です。



最寄りのセンターを  
探すならこちらから！

地域包括支援センター  
岡田英明 さん



## 介護への備え 5つのポイント！

### 1 地域の相談先を知っておこう

地域の介護を支えている専門職への窓口が、頼れる相談先「地域包括支援センター」です。

### 2 日ごろから周囲の人たちと話題にしておこう

介護を身近なテーマとして日ごろから話題にしておくこと、経験者の知恵やいざという時に協力してくれる人が得られるかもしれません。

### 3 勤め先の制度を知っておこう

仕事と介護の両立のため、介護休暇などの制度をうまく利用できるように、今のうちから調べておきましょう。

### 4 「介護は家族で」という先入観を持たないようにしよう

家族だけでなんとかしようとしなくて、さまざまなサービスを活用したり、人に任せたり、頑張りすぎないことも大切です。

### 5 介護のことを普段から少しでも意識して情報に接しておこう

超高齢社会の日本では介護の世界も日進月歩です。ちょっとした情報が、いざというときに、あなたを助けてくれることも。

## information



介護のことは  
はじめの一步は  
**わがや** から

表面右上のQRコード  
からバックナンバーが  
読めるよ！

基本のことからちょっと深い話まで、イラストやマンガ、インタビューなどで楽しく分かりやすく介護や在宅医療のことをお伝えしています。知っておいて損はない、まだまだ長いこれからの人生に必要なヒントが見つかるかも！？

## わがやクイズ！

介護の相談なら  
**地域〇〇支援センター**

ヒント お住いの地域の身近な相談窓口です。

正解者の中から抽選で10名様に図書カード500円分をプレゼントします。右記の応募方法の必要事項をご記入のうえ、お送りください。

\*当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

### クイズの応募方法

①～⑦の必要事項をご記入のうえ、郵送またはQRコードでご応募ください。

- ①氏名 ②住所 ③年齢 ④クイズの答え ⑤「わがや」の感想 ⑥「わがや」で取り上げてほしいテーマ ⑦「わがや」をどこで知りましたか？ (例：ポストに入っていた等)

こちらのQR  
コードから  
応募できます



【締切】令和5年4月28日(金) 必着

\*在宅医療に関する個別の相談は、  
柏地域医療連携センター  
(TEL: 04-7197-1510)まで

【応募先】 柏市保健福祉部 地域医療推進課  
〒277-0845 柏市豊四季台1-1-118