



「介護に備える」ための基礎知識

監修 株式会社ツクイ若橋綾（介護支援専門員）



自分や大切な家族に介護が必要になったらどうしよう……誰もが抱えるこんな不安には知識と準備が役立ちます。介護に関するさまざまな選択肢を知って備えることで、不安のタネを少しずつ減らしていきましょう。

介護が必要な期間はどれくらいか

健康寿命という言葉が注目されています。

これは「日常生活に制限のない期間の平均」と定義されています。そして平均寿命と健康寿命の間にあたるのが「日常生活に制限のある期間」、つまり「医療や介護に依存する期間」となります。その期間は女性が平均12・35年、男性は平均8・84年（図）。意外と長いと思いませんか？そこで大切になってくるのが健康寿命を延ばす努力と「介護の備え」です。

介護の選択肢は多岐にわたる

「介護の備え」として一番重要なのが「介護を受ける方の意向」を聞いておくこと。介護が必要になったときの選択肢は多岐にわたります。

まず。家で暮らし続けたいと希望された場合は、在宅で受けられる介護保険サービスが生活を支えてくれます。また、施設に入りたという場合も、アクティブシニアを対象としたサービス付き高齢者住宅や、介護が充実した有料老人ホームなどがあります。では介護を受ける方の意向はどのように聞いたらいでしょうか。

どう暮らしたいかをイメージする

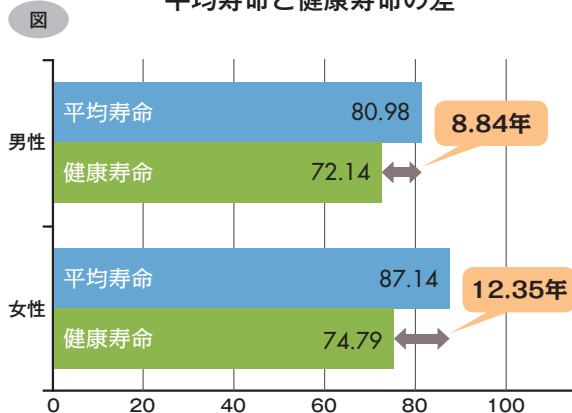
まずは介護を要するようになったら「自宅」か「施設」か。そんなところから意向を確認してもいいでしょう。そして可能ならば、「どんなふうに生活したいか」も聞いてみましょう。家で暮らしながら庭の手入れを楽しみたい、常に見守りのある環境で不安なく生活がしたい、家の中の家事を続けながら自分のペースで生活したいなど、具体的なイメージを話し合えるとよいかもしれません。受けた介護の形が見えてくると、費用の見通し・優先して利用したいサービス・家族の協力体制についてなど、さらに必要な「介護の備え」に

ついて話し合うことができるでしょう。

近年、相続や終活について準備される方は多いのですが、その前に訪れる介護について備えている方はじつはまだ少数です。

介護される側もする側も、後悔しないよう事前に準備をして、「これでよかった」と思える介護の形をめざしましょう。

平均寿命と健康寿命の差



厚生労働省「第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料」（平成30年3月）にもとづき作成