

2

いつから相談したらいい？ タイミングは？

Q

どのタイミングでどこに相談したらいいかわからず不安です。相談しないまま、介護が必要な親が自力でやろうと無理したり、家族が助けようとがんばりすぎて体調を壊してしまったりしそう……。[40代]



A

「介護が必要になったとき」ではなく「介護が気になりだしたとき」でかまいません。ご家族がお住まいの地域の地域包括支援センター等の窓口へ連絡してみてください(→ 3)。事前に案内を受けておくと、急な介護にも慌てずに対応できます。



早めの介護予防で健康状態を維持・改善

介護保険制度のサービスを1年間継続して受けた方の70%以上が1年後も同じ要支援・要介護状態を維持できています*。早めに窓口で相談し、必要となり次第、適切なサービスを受けることで、より軽度の要支援・要介護状態のまま暮らすことができると言えます。

*厚生労働省「令和5年度 介護給付費等実態統計の概況」より。

介護関連以外の高齢者向けサービスも

各市区町村では、介護を必要としない高齢者に対してもくらしに役立つさまざまなサービスを実施しています。窓口で、例えば、宅配食サービスや軽度生活援助事業(日常的な掃除・ごみ出し・洗濯・調理・買い物などを援助する仕組み)などの説明を受けることもできます。

一人暮らしの高齢者には見守りサービスも

各市区町村では、主に一人暮らしの高齢者の方に対し、緊急通報サービス(急病・転倒等の緊急時にボタンを押して通報するサービス)や見守りサービス・安否確認サービスの紹介なども行っています。これらの費用を補助している市区町村もあります。