コロナ禍での家族介護

重要ポイント5つ

となりのかいご

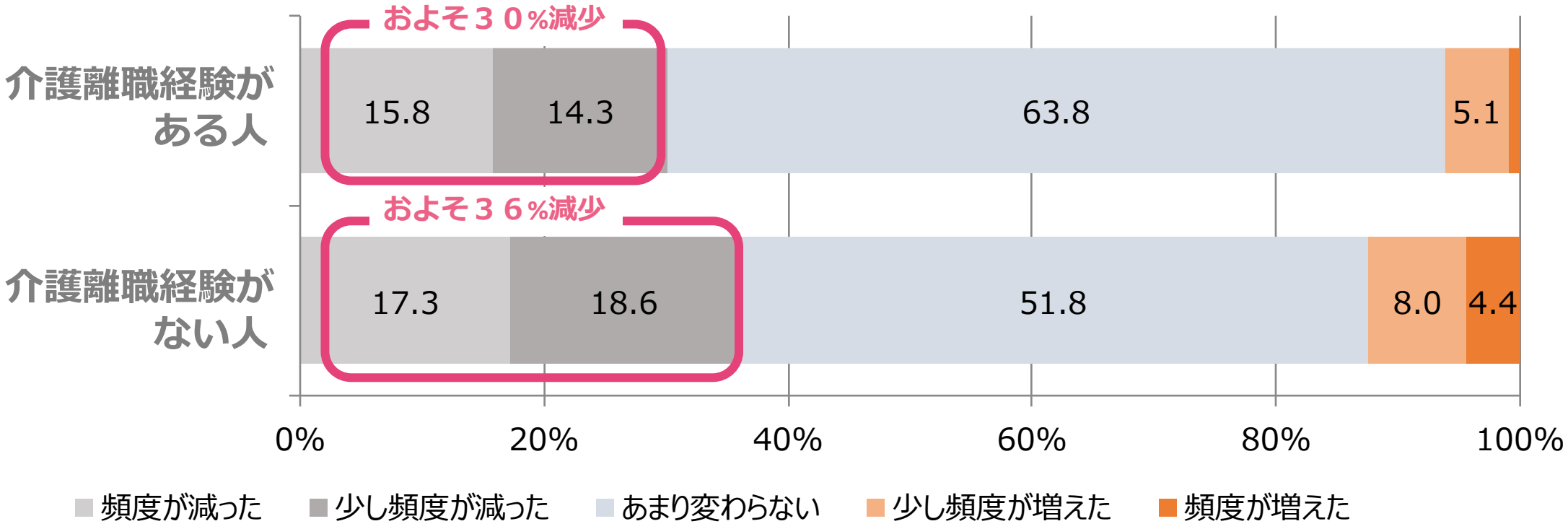
いま、介護サービスの利用が減っています

© 2021 NPO法人となりのかいご

はじめに　～今こそ、介護はプロに任せることが大切です～

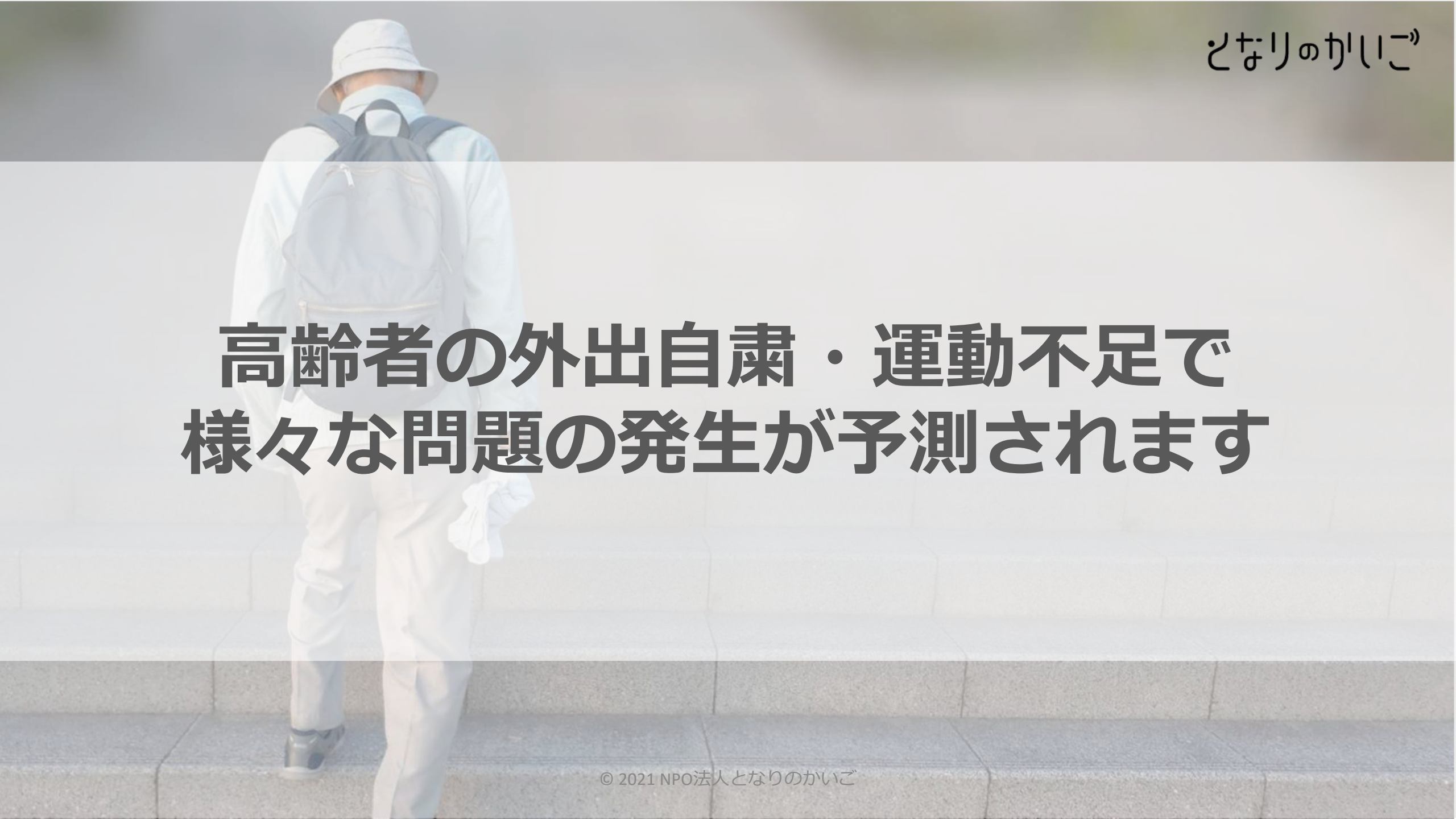
介護サービスの利用頻度が減少、高齢者ケアが行き届いていない傾向あり

コロナによる介護サービスの利用の変化に関する調査



© 2021 NPO法人となりのかいご

参考：2020年NPO法人となりのかいご「介護離職白書」より



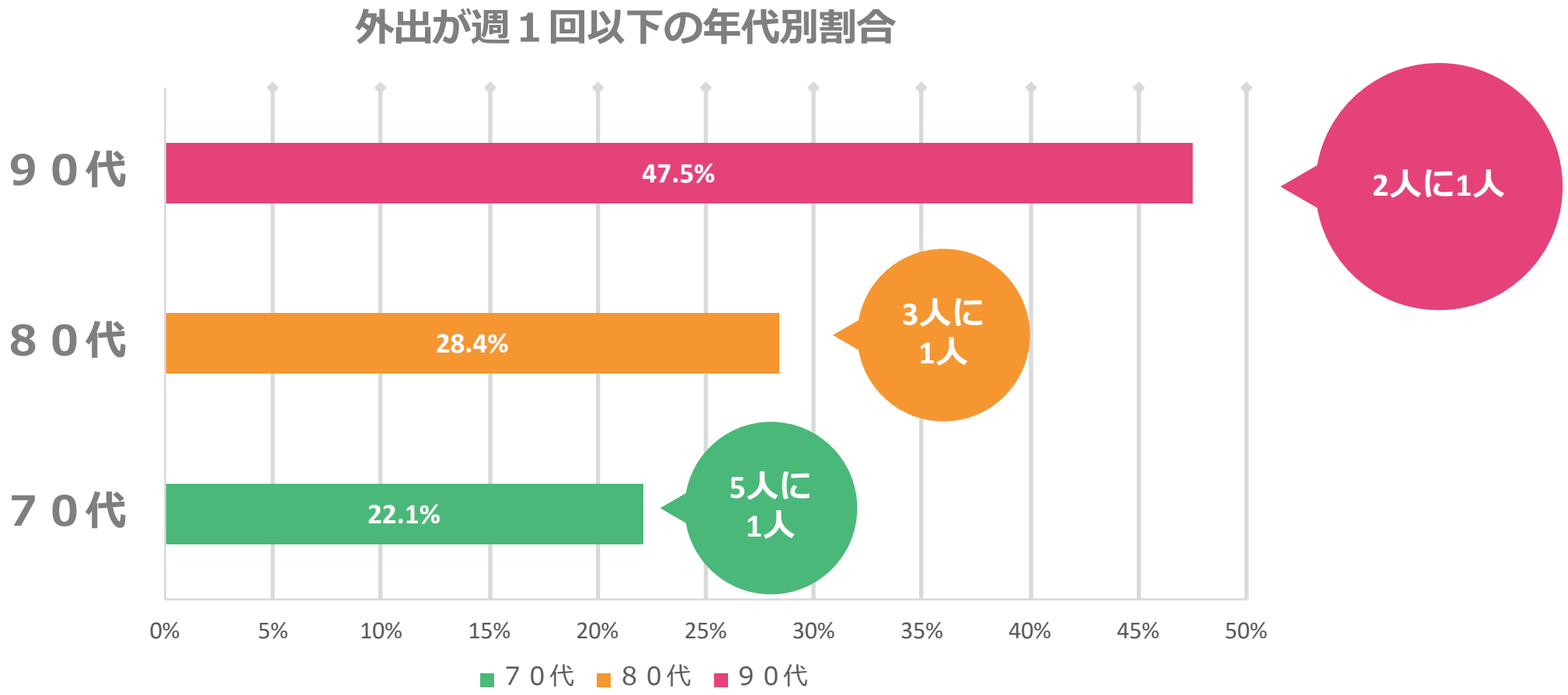
となりのかいご

高齢者の外出自粛・運動不足で
様々な問題の発生が予測されます

© 2021 NPO法人となりのかいご

はじめに　～今こそ、介護はプロに任せることが大切です～

新型コロナウィルスによる外出自粛は高齢者の運動不足・活動不足をもたらしています



出典：筑波大学　久野教授の研究調査より

© 2021 NPO法人となりのかいご

はじめに　～今こそ、介護はプロに任せることが大切です～

コロナで高齢者の身体活動３割減少

1週間
あたり60分
減少

外出自粛により認知機能が低下したという研究

60代以上
約3割に
影響あり

外出自粛により、高齢者に健康上多くの影響が
発生していると予測しています

© 2021 NPO法人となりのかいご

参考：国立長寿医療研究センター『感染予防と身体活動』

となりのかいご

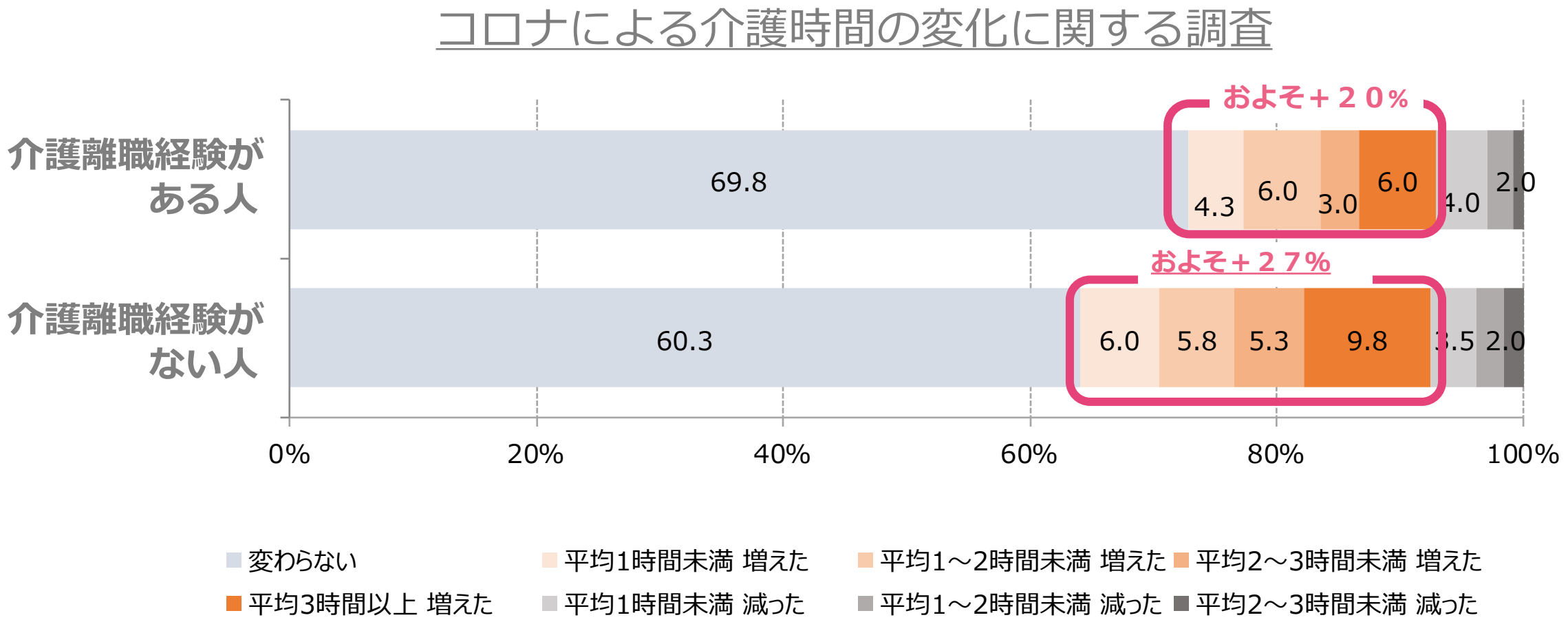
ビジネスパーソンの介護時間は増加
日々の負荷は高まっています。

大丈夫、あなただけの話でありません

© 2021 NPO法人となりのかいご

はじめに　～今こそ、介護はプロに任せることが大切です～

介護離職をした経験の有無に関わらず、コロナで約20%の人の介護時間が増加



© 2021 NPO法人となりのかいご

参考：2020年NPO法人となりのかいご「介護離職白書」より

～今こそ、介護はプロに任せることが大切です～

今こそ、介護はプロに任せることが大切です

- **ヘルパーさんやデイサービスを利用することで健康チェック**が行われます。介護サービスの利用で万が一を予防することができます

- 早めの専門的なケアが大切です。なんらかの事故やご病気などが発生し救急搬送されても**受け入れ先の病院が見つかりづらい医療状況**となっています

- コロナだからこそ**適切な介護サービスを利用しプロに任せましょう。**

© 2021 NPO法人となりのかいご

もくじ

- はじめに　～今こそ、介護はプロに任せることが大切です～
- ポイント① 介護サービスはどんどん利用しよう
- ポイント② 会えないからこそのコミュニケーションを
- ポイント③ 自分だけで判断せずに、ケアマネジャーと対話を
- ポイント④ 自身の心にも意識的な休養を
- ポイント⑤ 介護がつらくなったらすぐにその場を離れてください
- おわりに　～仕事と介護は両立ができる。その前提で思考を～

© 2021 NPO法人となりのかいご

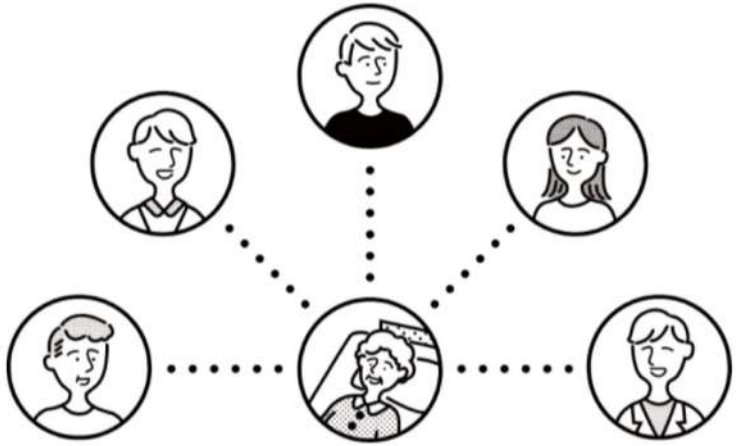
となりのかいご

1 介護サービスはどんどん利用しよう

コロナだからこそ、介護サービスを活用を！

介護をすることが親孝行とは限りません

親が安心できる介護体制を重視しましょう



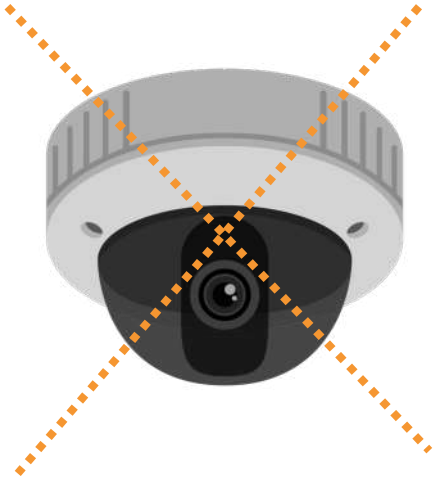
- インフル対策など感染症対策経験のある施設の方が安心できる
- サービス利用は不謹慎ではありません

参考：日経ビジネス：新型コロナで自粛中に、デイサービスの利用は不謹慎？

© 2021 NPO法人となりのかいご

2 会えないからこそのコミュニケーションを

手紙、ビデオ通話など様々な手法をお試しください



- 会えないからこそ、コミュニケーションの“とり方”を増やしてみましょう
- 意外と十分に意思疎通ができるはず。アマゾン・エコーを活用される方も増えています
- 監視カメラは相手も不安になるので、設置はやめることを勧めます

参考：日経ビジネス「親の介護に監視カメラを導入」が大間違いの理由

© 2021 NPO法人となりのかいご

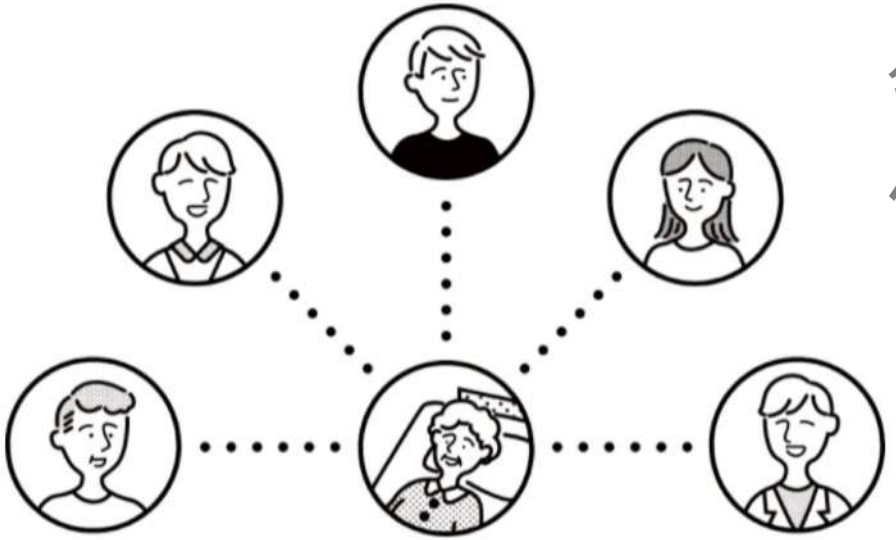
となりのかいご

3 自分だけで判断せずケアマネジャーと対話する

介護はプロジェクトチーム。あなたは経営者としてケアマネジャーと対話しましょう

あなた：経営者

介護プロジェクトのミッションは要介護者の幸せ



ケアマネ：プロジェクトのマネージャー

ヘルパー：現場のプレイヤー

・
・
・

参考：日経ビジネス：あなたの介護の執行役員、ケアマネと上手く組むには？

© 2021 NPO法人となりのかいご

4 自身の心にも意図的な休息を

次の６つの項目に２つ以上当てはまる場合は、早めのケアが必要です。

介護ストレスチェックリスト

①介護のことを話すと声や言葉遣い、様子に変化がある

②ちょっとした物音に敏感に反応してしまう

③会話があまり弾まない、会話が続かない

④声に張りがなく、相手が聞き取りづらそうにする

⑤食事を食べられなかったり、食べ過ぎたりして体型が変化した

⑥寝不足が身体の変化にでている

© 2021 NPO法人となりのかいご

となりのかいご

参考：実家で日々の介護に疲れている家族を上手にサポートする方法

5 介護が辛くなったらすぐにその場を離れてください

冷静な判断をするためも“誰かと話す”ことが重要です。
周りにSOSを出してください。まずは地域包括支援センターに電話で相談しましょう

●「地域包括支援センター」は介護における「児童相談所」的な役割も

あなたや周りに家族の介護でつらい思いをしている人がいたら、匿名でも「地域包括支援センター」へ電話で、その状況をお伝えください。子どもが虐待を受けていたら、「児童相談所」へ匿名で通報できることは周知されつつありますが、介護においてその役割は「地域包括支援センター」が担っています。

●まず、あなた自身を大切に

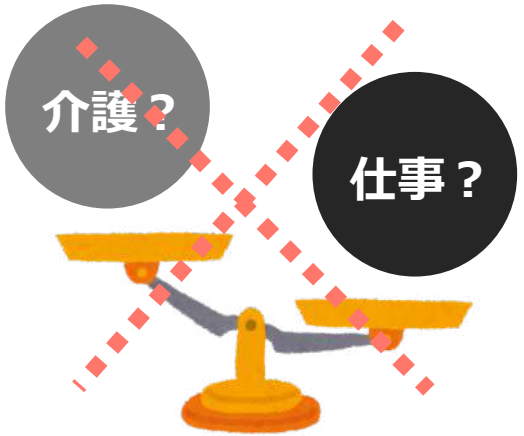
「介護がつらい」と思ったら、「何のために介護を頑張っているのか？」と、胸に手を当てて考えてみてください。介護している人が望むことを考えられなくなったら、その手を止めて、とにかく周りにSOSを出して欲しいのです。コロナ禍で最悪の事態に陥る前に、「その場から離れる」ことを、どうか最優先にしてください。一番大切にするべきは、あなた自身であることを忘れないでください。

参考：コロナ禍で家族の介護が辛くなったら、すぐその場を離れてください-家族介護を担う人たちへのお願い- #ストップ介護自殺

© 2021 NPO法人となりのかいご

仕事と介護は両立ができる。その前提で思考を

介護と仕事を天秤にかけないでください。。両立は必ずできます



✓ 介護と仕事は「両立」できる

＋

✓ 「そのほうが」うまくいく

となりのかいご

適切な情報収集ができれば、休暇休業で対応が十分可能です

フェーズ	フェーズ1 初期体制構築	フェーズ2 体制強化	フェーズ3 安定	フェーズ4 看取り
介護の状況	要介護状態が発覚	日常生活の一部に 手助けが必要	日常生活の全般に 手助けが必要	食事量の急低下、 血圧低下、呼吸苦 継続的な高熱
タスク	介護保険申請 ケアマネ選びなど	状況に応じ メンテナンス ケアマネとの信頼構築	状況に応じ メンテナンス 老人ホーム探し・入居	看取り体制の構築
制度活用例	訪問調査同席 （0.5～1日） ケアマネ初回相談 （0.5～1日） ケアカンファレンス出席 （0.5～1日）	ケアカンファレンス出席 （0.5～1日） デイサービス・ショートスティ見学 （2～3日） サービス利用拒否の急遽帰宅の対応 （2週間）	ケアカンファレンス出席 （0.5～1日） 老人ホーム見学 （2～3日程度）	家族と最期の時間を過ごす （1週間～1ヶ月）

在宅勤務（テレワーク）は活用方法に要注意

無料のオンラインセミナーも実施中

無料オンラインセミナー

コロナで、高齢の親と離れていても
仕事を辞めずに介護をする方法

＼代表理事　川内登壇／

となりのかいご

5/26(水)　19:30-21:00

最新のセミナー情報はこちら

介護より愛情。だから頼る、任せる。

となりのかいご

【編集・発行】

NPO法人となりのかいご 川内潤 , 八鍬慶行

所在地 ：259-1133 神奈川県伊勢原市東大竹2-8-12

お問い合わせ ：info@roshin-kaigo.com

【注意】
本資料の全部または一部を無断で複製、転載、配信、送信したり ホームページ上に転載することを禁止します。
また、本資料の内容を無 断で改変、改ざん等を行うことも禁止します。

© 2021 NPO法人となりのかいご

Ver.1