

働く人の健康管理・健康づくり情報誌

へるすあっぷ21



2022
AUGUST
No.454



特集

発達障害への理解と 職場での対応

わかる!身につく!健康力 心房細動からおこる脳梗塞を防ぐ

最前線レポート 健康づくりでコミュニケーション活性化 イーバリュー(株)／(株)パソナグループ

けんぼREPORT 古河電工健康保険組合



NPO法人となりのかいご
代表理事 川内 潤

働く人のための

介護リテラシー向上講座

心得 5 地域包括支援センターとは 早めにつながつておくべし

これまで、介護の早めの相談の重要性についてお話をしてきましたが、今回はいざ相談するときのお話をしたいと思います。

実践的な介護の相談窓口は、親（介護を受ける人）が住んでいる地域の「地域包括支援センター」になります。名前だけは聞いたことがあるかもしれませんが、具体的にどこなところなのかは知らない人が多いのではないのでしょうか。

地域包括支援センターとは、行政が委託した公的機関で、人口約3万人に1カ所、つまり、中学校の区画に1つくらいの割合で設置されています。簡単にいえば、高齢者のよろず相談所。65歳以上の高齢者を対象に、保健師や主任ケアマネジャー、社会福祉士といった資格をもった専門家が無料でさまざまな相談にあたっています。介護認定の申請サポートや、介護サービスの紹介のほか、親が道に迷い警察に保護されたとき、遠方に住む家族に代わって駆けつけてくれることもあります。

地域によっては、「ケア24」や「地域ケアプラザ」など名称が違う場合もありますが、

「地域包括支援センター+地名」でネット検索すれば調べることができます。

地域包括支援センターは 親が元気なうちから相談できる

相談窓口というと、何かトラブルがあったときに行くところと思いますが、地域包括支援センターは介護予防の役割も担っていますから、親が元気なうちから相談してもまったく問題ありません。むしろ、そのほうが相談するほうもされるほうも後々の負担が軽くなって結果的によいといえます。

要介護認定が下りていなくても、最近物忘れが増えた、家にこもりがちなど、少しでも心配事があれば、まずは相談してみましよう。その際、本連載5月号で紹介した「予兆発見リスト」をチェックして渡しておくともスムーズです。介護のプロはチェックをみれば、だいたいその人が何ができて何ができないか、どんな支援が必要か、おおよそ見当がつかえます。

ときに親がセンターに向いたり、相談員が家に来るのを嫌がる場合がありますが、センターの職員は百戦錬磨のプロ。あの手の手に対応してくれるはずですよ。

実際にあったケースで、相談員の訪問を頑なに拒まれる方がおられました。私たちは、まず家族からその方の行動パターンをお伺いし、夕方にスーパーに行くのが日課とわかりました。そこで、スーパーで偶然を装って声をかけるといふ作戦に。私たちプロは、話をするだけでなく、どんな買い物をしているかで、認知症の予兆がないか、偏った食生活をしていないかなどのチェックをしたりもします。

遠方に住む家族の場合、電話での相談も可能です。家族に代わって見回りに行ってくれることもあります。連絡先を伝えておけば、何かあったときもすぐに連絡をもらうことができ、精神的にも安心できるでしょう。

また、公園での体操などの活動をサポートしていたり、地域の趣味の会のリストアップを行っていたりもしますから、とくに介護の必要がない段階でも、コミュニティとつながるきっかけづくりもしてくれます。このように、地域包括支援センターのつながり方は実にさまざま。こんなことを相談するのは……と躊躇せず、どんどん相談してみましよう。

