

介護コラム #1

「親が65歳になったらチェックする10項目」

「仕事と介護の両立支援」の一環で、コラム形式の「仕事と介護の両立ガイド」を発信いたします。

突然の介護。介護はいつ始まるかわかりません。

仕事と介護を両立させるためには、いざというときに備えて、介護が始まったらどこに相談するかまず何をしたらよいのかといった事前の知識が必要です。

定期的に情報提供を行い、仕事と介護の両立に向けたきっかけづくりをしていきます。

今回のテーマは、「親が65歳になったらチェックする10項目」です。

いよいよ高齢者の仲間入りとなる65歳。介護保険サービスを受けることができるのも65歳からです。

2025年には65歳以上の5人に1人は認知症になると推計されており、まだまだ元気と思っても、

実は認知症のサインが出始めているかもしれません。

まずはきっかけづくりとして次ページをご覧ください。

[※ホームページからも過去の介護コラムや介護情報を確認できます。](#)

【お問い合わせ先】日野自動車福祉共済基金 fukushikyosai@hfkk.hino.co.jp

[日野自動車福祉共済基金ホームページ](#)



仕事と介護の両立ガイド

介護予防

親が65歳になったらチェックする10項目

認知症リスクを早めにチェックして 介護に備える

いよいよ高齢者の仲間入りとなる65歳。介護保険サービスを受けることができるのも65歳からです。

2025年には65歳以上の5人に1人は認知症になると推計されており、まだまだ元気と思っても、実は認知症のサインが出始めているかもしれません。「うちの親はしっかりしているから心配はいらない」と思われるかもしれませんが、認知症は突然発症するものではなく徐々に症状が進むため、家族は気付かない場合があります。実際、認知症の家族を介護する多くの人が「今思えばあの頃から始まっていたのかも」と振り返っています。

認知症の人の場合、たまに会う家族の前ではしっかりしていることもあり、とかく見過ごしがちですが、少しでもいつもと違う、何か変わった...と思うことがあったら、電話ではなく直接、会って話すことが大切です。感染症の心配や、遠くてなかなか帰ることが難しい場合も、できれば数日時間を作って、顔を見ることをおすすめします。初期に気付くことができれば進行を遅らせる、重症化させないなどの対処ができます。

“かかりつけ医”はいますか？

認知症に限らず、65歳を過ぎると持病が増えたり、体力が弱ってきたりして、思わぬ病気や怪我につながることもあります。複数の病気を患う場合などは特に、生活指導、服薬管理が重要になりますので、普段の生活の様子をよく知る“かかりつけ医”をつくり、主治医になってもらうことが大切です。

親が暮らす街の“仲良しさん”や“ご近所さん”は最近の親の様子1. 1.1を知る何よりの情報源。日々の見守りと共に、離れて暮らす家族が見落としがちな変化に気付いて、連絡してもらえるような関係を早めに作っておきたいものです。



◎親が65歳になったらチェックする10項目

親自身のこと

- 未払いの請求書の束がたまっていませんか？
- お財布が小銭でパンパンになっていませんか？
- 健康食品を買いすぎる、高額な買い物をよくするなど、不自然な出費はありませんか？
- 最近、簡単な料理しかしない、あまり料理をしないなどの変化はありませんか？
- 介護保険証の交付案内を確認していますか？更新書類はそのままになっていませんか？
- 主治医を決めていますか？
- 食事は3食とれていますか？

自分自身のこと

- 親の預金通帳、保険証書、印鑑等の保管場所、カードの暗証番号を把握していますか？
- 親しくしている地域の友人がいるか、親の交友関係を知っていますか？
- 親が服用している薬について知っていますか？（お薬手帳の保管場所を知っていますか？）

仕事と介護の両立相談窓口

「私の場合はどうしたらいいの？」「職場の仲間が介護中。上司や同僚としてどんなアドバイスをすればいい？」など、個別の疑問や悩み、困りごとは「仕事介護の両立相談窓口」にご相談ください。

0120-344-455 受付時間 月～土9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

Work-Care@benesse-senior-support.co.jp