

介護コラム # 2

「突然介護が始まって困らないために家族で話しておこう」

「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、「突然介護が始まって困らないために家族で話しておこう」です。

親の生活環境や経済状況を把握しておくことは、自分自身がどのように親を支援していくか、親がどのような介護サービスを受けるかを判断するのに役立ちます。「介護が必要になった場合の暮らし方」について、親が元気なうちから時間をかけて、家族で話しておきましょう。

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

突然介護が始まっても困らないために
家族で話しておこう

家族の状況を把握しておこう

介護は誰もが直面する可能性があり、事前の備えが重要です。しかし、親が元気であるうちは「介護が必要になったらどうするか」といった話題は持ち出しにくく、つい後回しにしてしまい、いざ介護が始まったときに、親のかかりつけ医はどこなのか、預貯金がいくらあるのかなど、「親についてよくわからない!」ということにもなりかねません。

親の生活環境や経済状況を把握しておくことは、自分自身がどのように親を支援していくか、親がどのような介護サービスを受けるかを判断するのに役立ちます。また、介護とは本人中心に考えるもの。親の趣味や嗜好について知っておくことも重要です。

「介護が必要になった場合の暮らし方」について、親が元気なうちから時間をかけて、家族で話しておきましょう。

◎家族についての状況把握チェックリスト

生活スタイル

- 毎日、何時に起きて、何時に寝ていますか？食事は何時頃食べていますか？
- 習い事や趣味など、決まって出かける場所がありますか？
- 毎日の生活の中で楽しみにしていること、習慣にしていることはありますか？
- 地域の中に親しいお友達はいますか？人付き合いは好きですか？人見知りですか？
- 苦手なことや、嫌いなことはありますか？

健康状態

- 現在の体の調子はどうでしょうか？持病はありますか？
- かかりつけの医者はいますか？
- 飲んでいる薬はありますか？
- 過去に、いつ頃、どのような病気をしましたか？
- もの忘れが多くなっていませんか？

お金のこと

- 毎月の収入と支出の状況はどうでしょうか？
- 預金や生命保険など、どのくらい資産がありますか？
- 預金通帳、保険証書、印鑑など、どこにあるか把握していますか？

介護が必要になったときのこと

- どこで、どのように暮らしたいですか？
- 誰に、どのような介護をしてほしいですか？
- ご飯が食べられなくなったらどうしますか？延命治療を望みますか？



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**