

## 介護コラム # 3

### 介護の入り口「地域包括支援センター」って？

「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

#### 介護の入り口「地域包括支援センター」って？

「まだまだ介護は先のこと」と思っているにもかかわらず、加齢による体の不具合や急病、事故などによって、突然介護が必要になることがあります。いざというときのためにも、居住地の地域包括支援センターの存在を知っておくといいでしょう。

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](mailto: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

## 介護の基本

## 介護の入り口「地域包括支援センター」って？

介護の始まりのサインは、日々の暮らしの中で、「家の中で手すりにつかまらなると転倒が怖い」、「調理中、鍋をこがすことが頻繁になった」、「お風呂に入るのが面倒になった」などです。こうなると、家族だけでなく介護のプロの手助けが必要です。

公的な手助けを受けるためには、まず介護保険の申請が必要です。しかし介護初心者には、何から始めればよいかわかりません。まずは、介護を受ける本人が住む地域の「地域包括支援センター」を訪ねましょう。

地域によって、「高齢者なんでも相談センター」、「あんしんセンター」など独自の名前がついていることも多いので、自治体のホームページで調べたり、市区町村の役所に問い合わせたりしましょう。



事前に調べておこう！

地域包括支援センター ○○区

検索



地域包括支援センターは、その地域に住む高齢者の生活の中での困り事や心配事など、さまざまな相談に総合的に対応してくれる「高齢者のよろず相談所」です。主任ケアマネジャーや保健師、社会福祉士などがいて、それぞれの専門性を生かして、連携しながら業務にあたります。

業務内容は下記ですが、介護保険の申請や介護保険サービスの内容（ホームヘルパー、デイサービス、ショートステイなど）、施設についても教えてくれます。

1. 高齢者の医療・福祉に関する総合的な相談
2. 介護予防ケアプランの作成、介護予防ケアマネジメント
3. 成年後見制度や虐待防止などの権利擁護業務
4. 高齢者を介護する家族の支援 など

「まだまだ介護は先のこと」と思っている、加齢による体の不具合や急病、事故などによって、突然介護が必要になることがあります。いざという時のためにも、居住地の地域包括支援センターの存在を知っておくといいでしょう。

## 介護の始まりチェックリスト

- ひざや股関節、腰が痛く一人で外出できない。家の中で手すりにつかまらなると転倒が怖い
- 食欲がない、何を食べてもおいしくない。空腹を感じない
- 衣類のボタンをはめられない。着替えや身だしなみに気を使うのが面倒だ
- 身体がだるくてお風呂に入りたくない。面倒だ
- トイレに間に合わなくなり、尿や便を漏らしたりすることがあり、外出するのが怖い
- 眠れない、夜間何度もトイレに行く
- 料理の味付けの目分量が違ってきた。また、鍋をこがすことが頻繁になってきた
- 家のゴミを出す日を忘れてゴミがたまってきた
- 片付けた場所を忘れて、いつも探し物をしている
- テレビの好きな番組や好きな音楽、趣味に興味がなくなった

## 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**