

ご参考資料: サンプル抜粋スライド

# 仕事と介護の両立セミナー

## ＜入門編＞



2015年  
株式会社 ウィントリア

〔 1 〕

# 今日お伝えしたいこと

介護で仕事をあきらめない

〔 2 〕

# ちょっと想像してみてください



79歳の母

2年前に夫を亡くして一人暮らし

半年前から話のつじつまの合わないことがあった。ガスコンロで空焚きしてしまった。

ついに...警察から会社に連絡が  
「お母様を保護しています」

あなたの自宅は母の自宅から約1時間半  
あなたは共働きで子供は2人  
あなたの妹は、九州に嫁いでいる

放っておくわけにはいかない.....  
面倒をみるのは自分しかいない....

# 介護は、いつでもやってくる！

自立



病気  
入院

いつでも  
誰にでも  
起こりうる

老化

介護が必要  
な状態



年齢

〔 4 〕

# 仕事、どうしよう……

働きながら、  
家で介護は  
難しい

親のために  
介護に専念  
したい



5年間で48万7000人

## 介護離職

# 仕事と両立をするメリット

仕事が支えとなり、救われた

仕事をすることで、冷静な自分に戻れた

お金がかけられることで選択肢の幅が広がった

自分のキャリアも大切にできている

管理職を含めた中核人材の流出防止

# 介護の期間

男性: 79.4歳  
女性: 85.9歳

平均寿命

健康寿命

男性: 70.4歳  
女性: 73.6歳

要支援・介護

男性: 9年  
女性: 12.3年

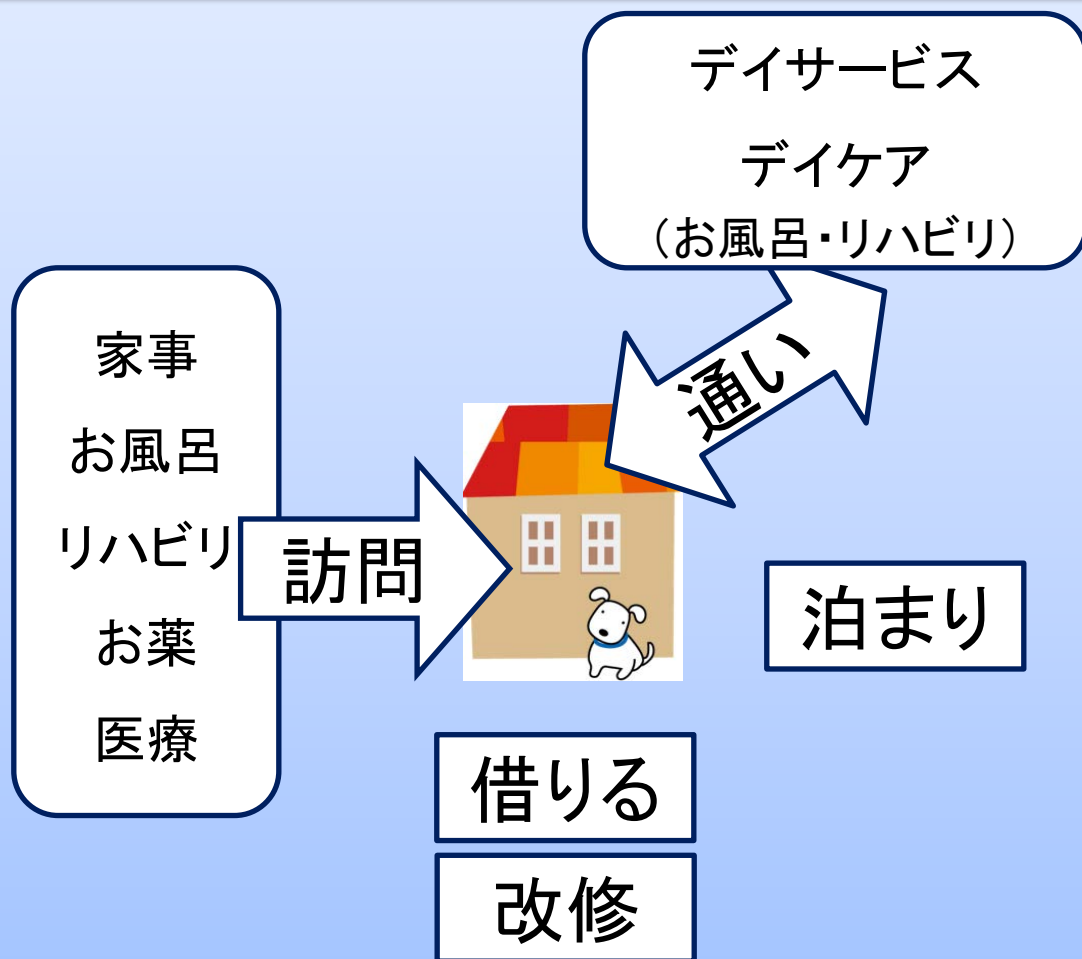


- 平均寿命: 生まれてから死ぬまでの時間の平均
- 健康寿命: 日常的に介護を必要せず、  
自立した生活ができる生存期間のこと



# 介護保険サービスでできること

## 自宅で受けられるサービス



## 施設サービス

特別養護老人  
ホーム

介護老人  
保健施設

介護療養型  
医療施設

有料老人ホーム



# ケアプランの例①(要介護2)

申請

ケアマネ

開始

訪問介護(生活援助) 約¥2000/時間 × 3 × 4 = ¥24,000  
 訪問介護(身体介護) 約¥4000/時間 × 4 = ¥16,000  
 デイサービス 約¥6500/6時間 × 4 = ¥26,000

**1か月合計**  
**66,000円/月**

	月	火	水	木	金
09:00		<div>¥6,500</div> <div>デイサービス</div>			
10:00	¥2,000		¥2,000		¥2,000
11:00	訪問介護 (生活)		訪問介護 (生活)		訪問介護 (生活)
12:00					
13:00					
14:00				¥4,000	
15:00				訪問介護 (身体)	
16:00					
17:00					

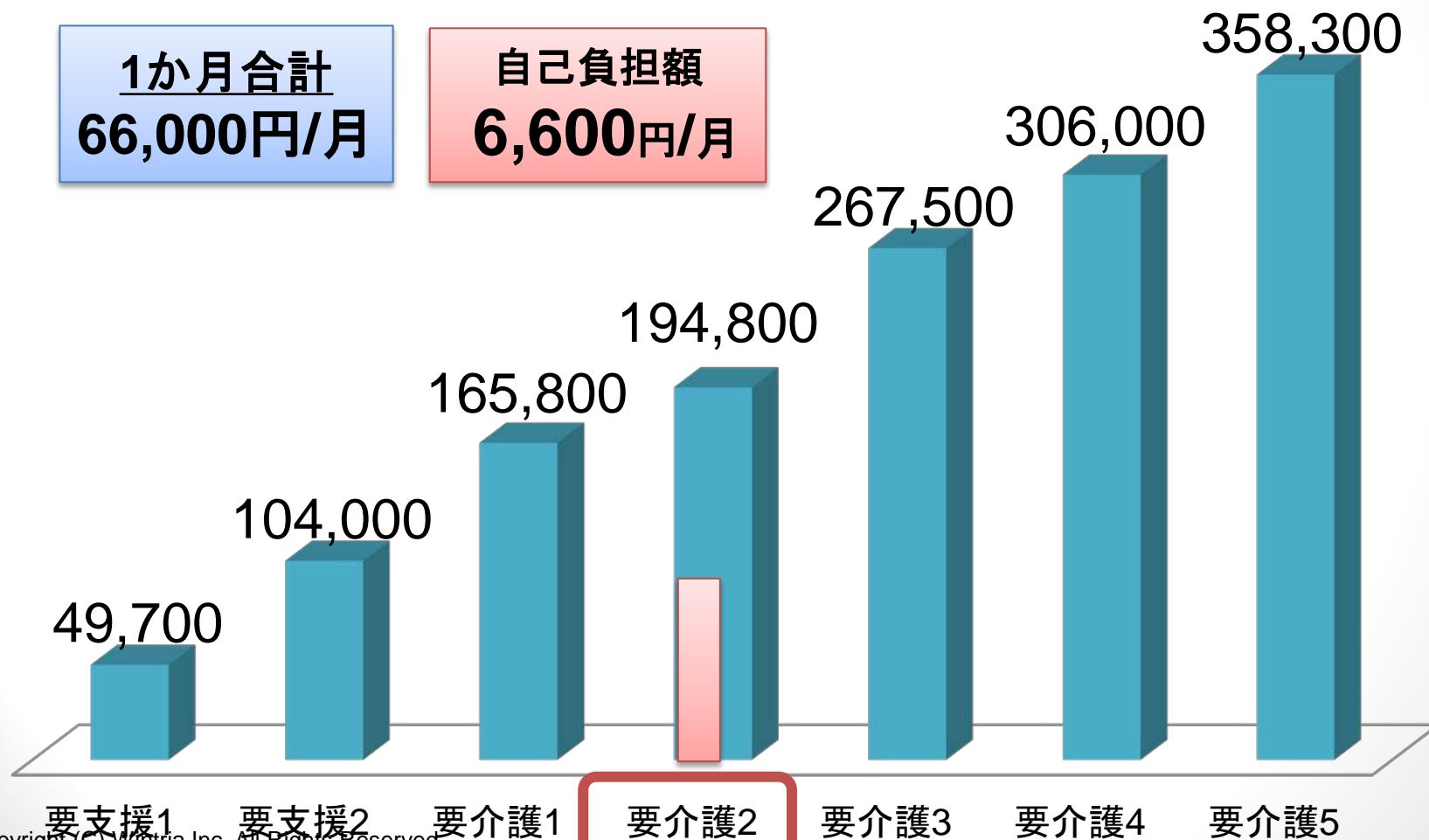
[ 9 ]

# 支給限度額

支給限度額内なら**1割**が自己負担

1か月合計  
66,000円/月

自己負担額  
6,600円/月



# 施設サービスの費用

終の棲家

特別養護老人ホーム

6~15万円/月

原則3か月

介護老人保健施設

10~15万円/月

廃止予定

介護療養型医療施設

10~15万円/月

有料老人ホーム

20万円以上/月

+ 入居金

サービス付高齢者住宅

8~15万円/月

+ 敷金

〔 11 〕

# 施設での介護

介護のプロによる24時間のケア

看護師さんが常駐（日中もしくは24時間）

イベントの企画

意外と施設も  
良いところ！



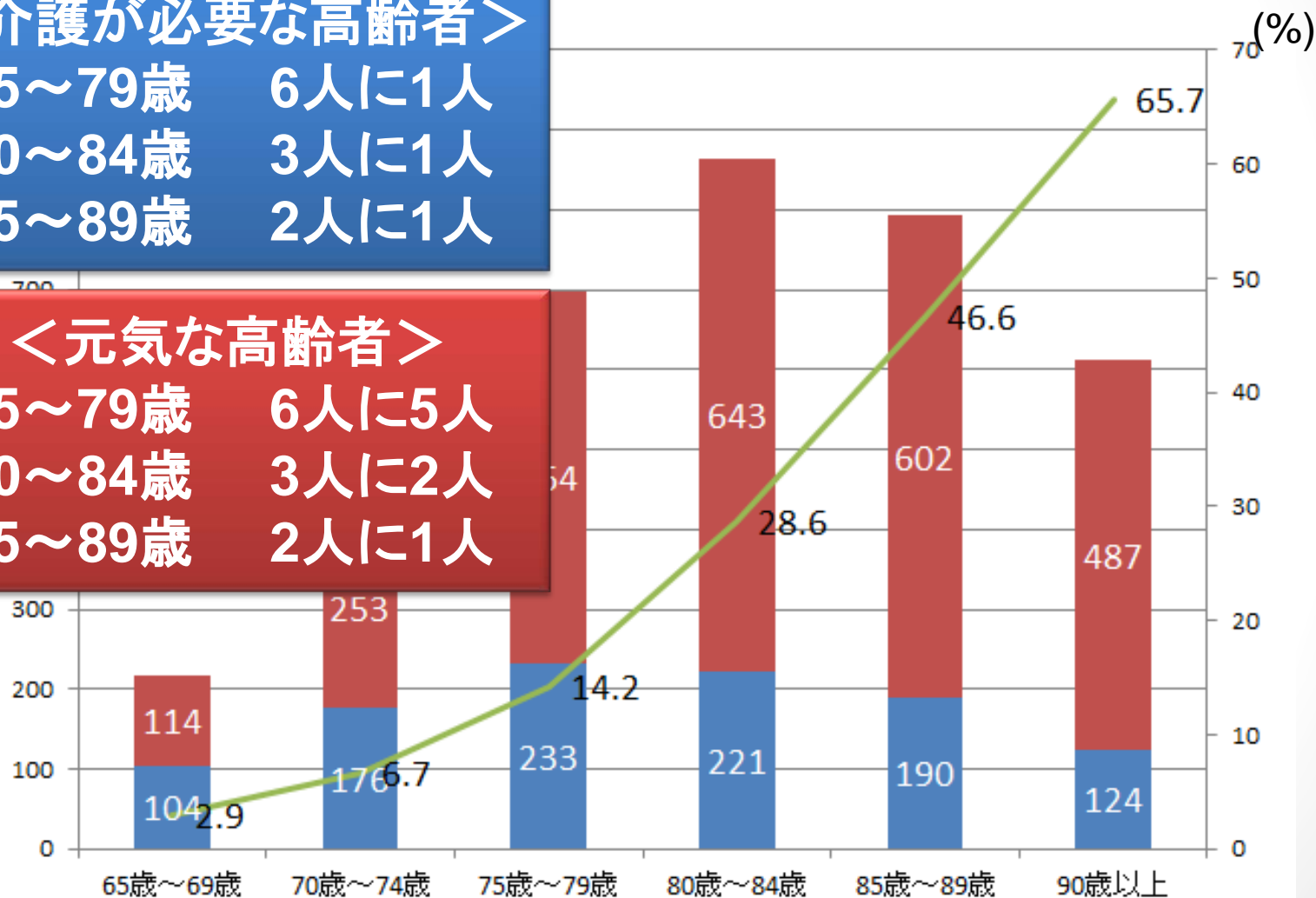
# 介護が必要な人

## <介護が必要な高齢者>

75～79歳 6人に1人  
80～84歳 3人に1人  
85～89歳 2人に1人

## <元気な高齢者>

75～79歳 6人に5人  
80～84歳 3人に2人  
85～89歳 2人に1人



(出典)総務省人口統計(平成16年10月1日現在)厚生労働省資料より作成。  
認定者数は受給者台帳に登録された平成16年10月末現在の要支援・要介護の人数

# 老化の早期発見・早期介入

## 基本チェックリスト



運動機能	栄養状態	口腔機能
認知機能	閉じこもり	うつ
2☞ 日用品の買物をしていますか☞		0.はい☞ 1.いいえ☞
3☞ 預貯金の出し入れをしていますか☞		0.はい☞ 1.いいえ☞
4☞ 友人の家を訪ねていますか☞		0.はい☞ 1.いいえ☞
5☞ 家族や友人の相談にのっていますか☞		0.はい☞ 1.いいえ☞
6☞ 階段を手すりや壁をつたわずに昇りますか☞		0.はい☞ 1.いいえ☞
7☞ 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか☞		0.はい☞ 1.いいえ☞



## 市町村の介護予防窓口 (地域包括支援センター)

11☞ 6か月間、体重が10%以上減少しましたか☞	0.はい☞ 1.いいえ☞
12☞ 身長が1年間で5cm以上縮みましたか☞	(注)☞
13☞ 半年前に比べて困っていることが増えましたか☞	0.はい☞ 1.いいえ☞

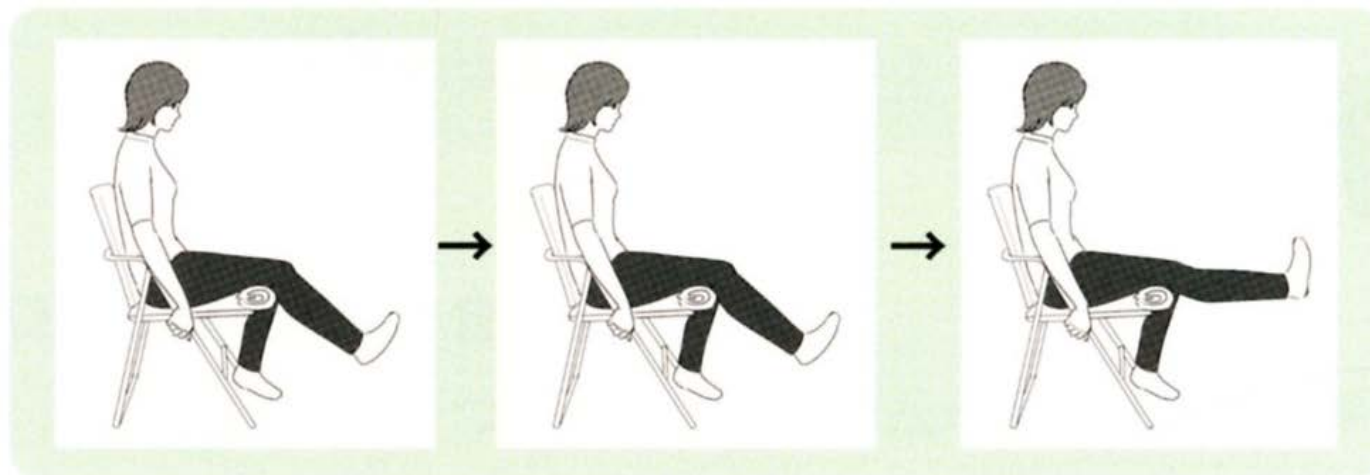
プログラムの紹介

相談・マネジメント

介護予防

# ミニ体操①

## 大腿四頭筋(ももの前の筋肉)を鍛えます



- ①イスに深く座る
  - ②片足の膝をのばし、  
つま先をしっかりと天井に向ける
  - ③ゆっくりと元に戻る
- <1セット10回ずつ、1日2セット>

大腿四頭筋は、  
ひざを伸ばす働きがあり、  
階段の上り下り、立ち座り  
に使われます。



# ココロ構え

あきらめない

でも

受け入れる

# 介護の期間

男性: 79.4歳  
女性: 85.9歳

平均寿命

健康寿命

男性: 70.4歳  
女性: 73.6歳

要支援・介護

男性: 9年  
女性: 12.3年



- 平均寿命: 生まれてから死ぬまでの時間の平均
- 健康寿命: 日常的に介護を必要せず、  
自立した生活ができる生存期間のこと

# 整理しておきたいリソース

ヒト

サポートを頼める家族・友人・専門家は誰？  
(かかりつけ医・ケアマネ)

モノ

身近な介護サービス・施設・医療機関  
地域包括支援センター・社会福祉協議会

カネ

本人・家族でかけられる費用は？

ユメ

《価値観のすり合わせ》  
どんな老後を送りたい？送ってほしい？  
どこでどんな生活をしたい？してほしい？

# 仕事と介護の両立の7つのコツ



- ①親に元気でいてもらう！「介護予防」
- ②今すぐ、ヒト・モノ・カネ・ユメを整理・準備する！
- ③サービス・制度を賢く利用し、施設も検討！
- ④1人で抱え込まない！相談する！
- ⑤受け入れる でも あきらめない！
- ⑥自分の人生を考える！
- ⑦介護している人を理解する「お互い様！」