

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)

WINTRIA

今日お伝えしたいこと

1

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。

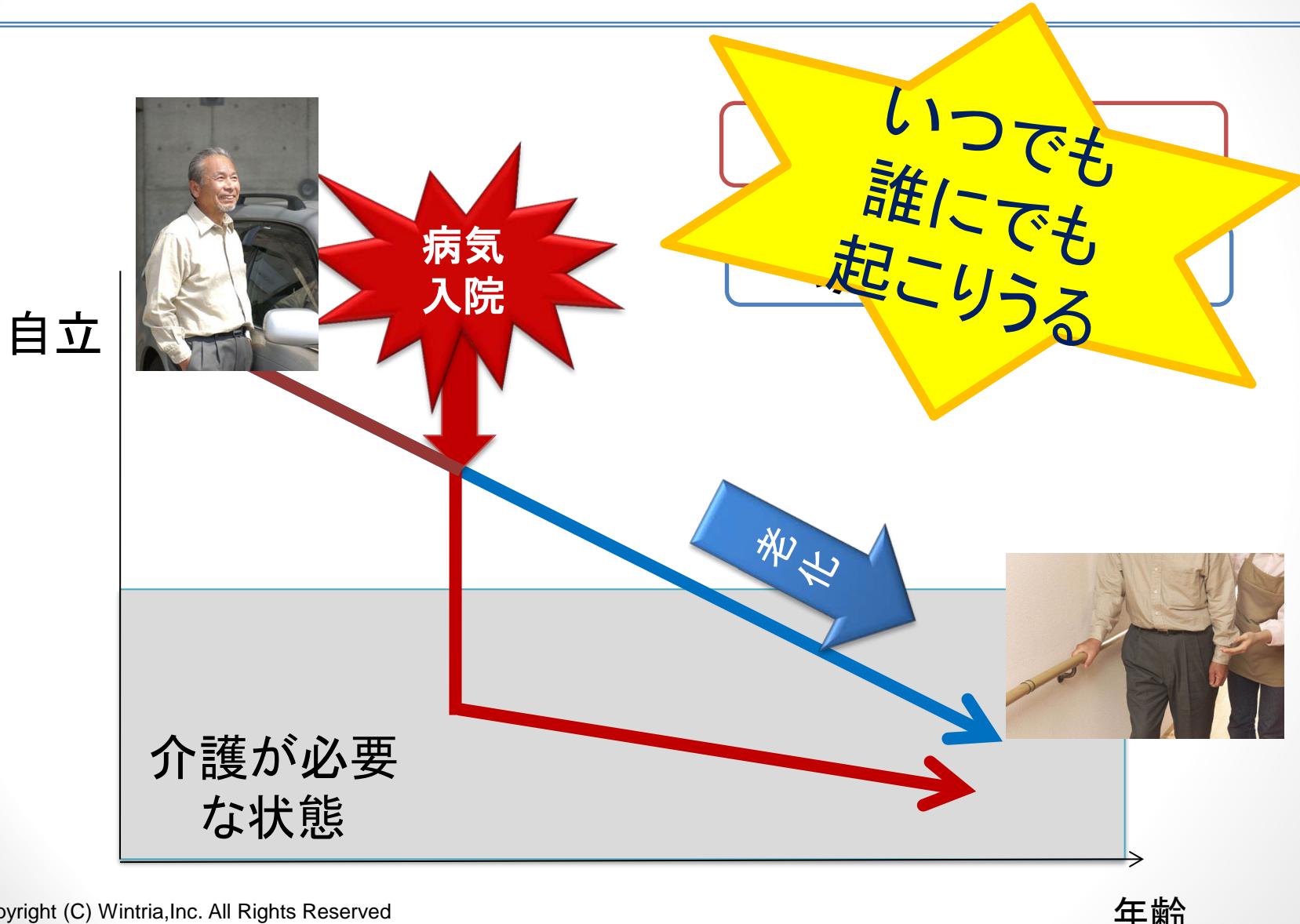
ついに…警察から会社に連絡が
「お母様を保護しています」

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…
面倒を見るのは自分しかいない…

(3)

介護は、いつでもやってくる！



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

(5)

仕事と両立をするメリット

仕事が支えとなり、救われた

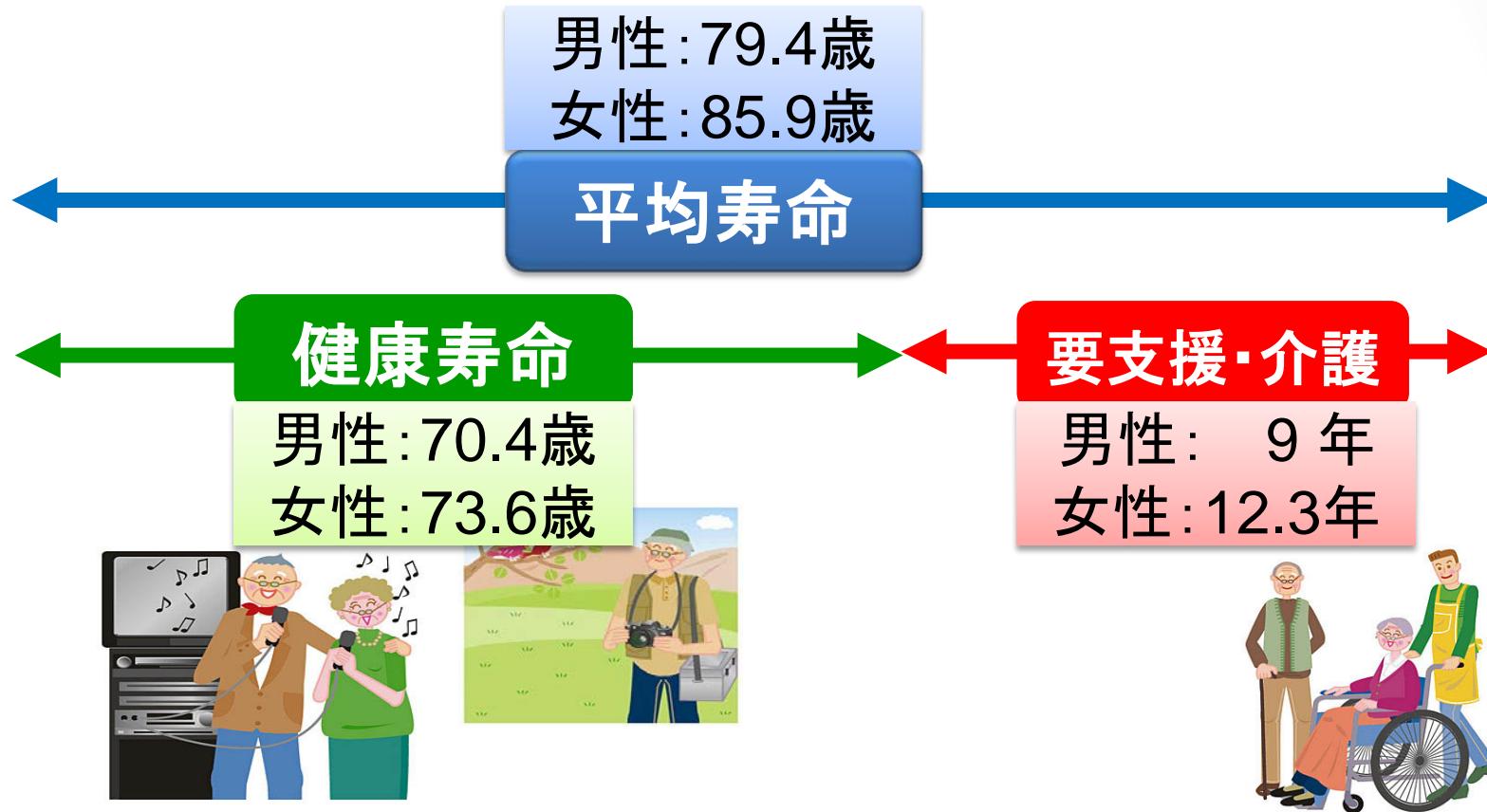
仕事をすることで、冷静な自分に戻れた

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



- 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

(7)

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

デイサービス
デイケア
(お風呂・リハビリ)

家事
お風呂
リハビリ
お薬
医療

訪問

通り



泊まり

借りる

改修

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

申請

ケアマネ

開始

ケアプランの例①(要介護2)

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					
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		¥ 6,500 デイ サービス		¥ 4,000 訪問介護 (身体)	
15:00					
16:00					
17:00					

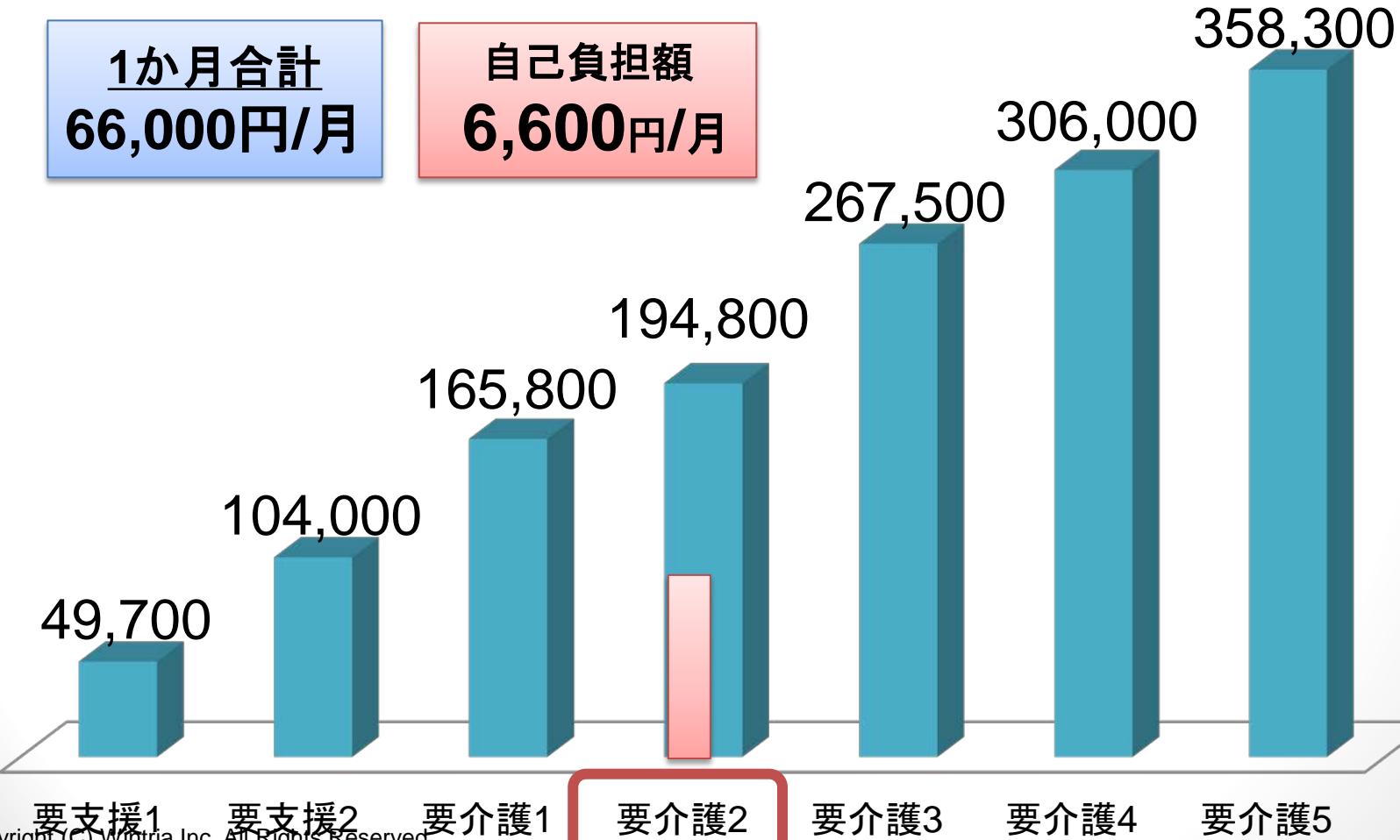
(9)

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
良いトコロ！



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らずに昇りますか？		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りていますか？		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ヶ月	身長	0.(はい) 1.(いいえ)
12 ↗ 身長		(注)
13 ↗ 半年		0.(はい) 1.(いいえ)

プログラムの紹介

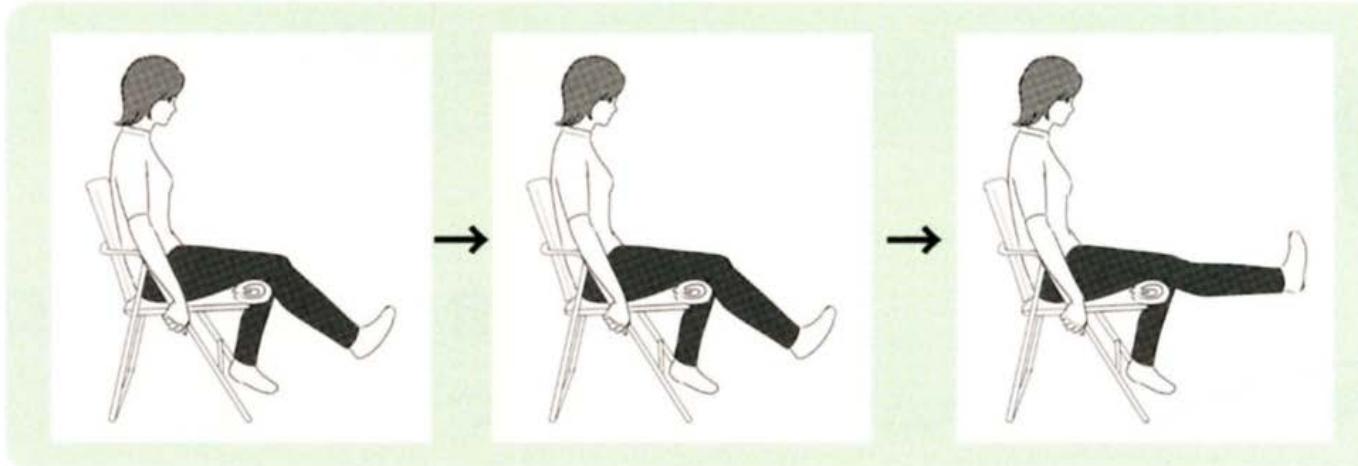
相談・マネジメント

介護予防

[14]

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。

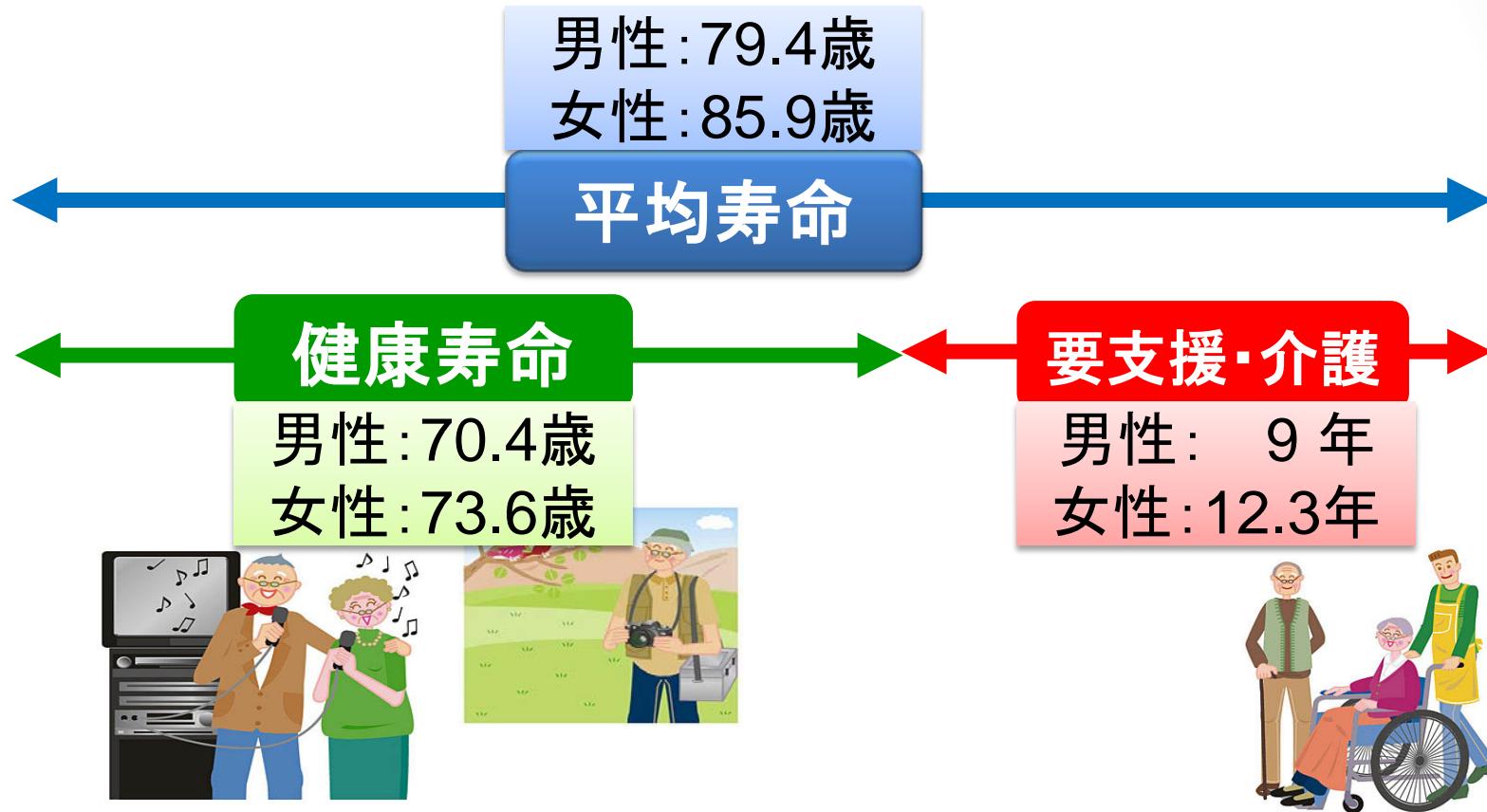
ココロ構え

あきらめない

でも

受け入れる

介護の期間



- 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

整理を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

力ネ

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・力ネ・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！」