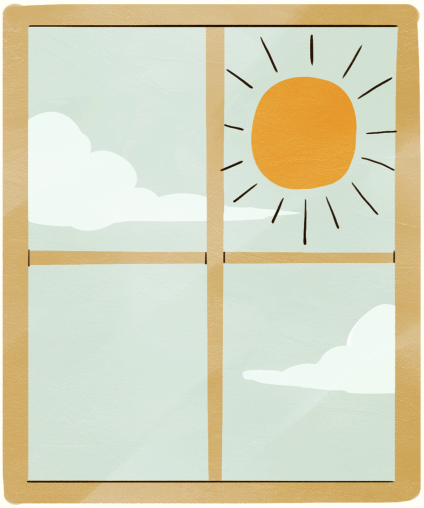
げんまい新聞

第9号　日々の在宅医療介護に役立つ知恵と情報をお届けします

製作者
玄米
クリニック
西原町翁長834
トムズビル2階
☎098-944-6663

『ショートステイ』を上手に活用しませんか？介護するご家族の「もしも」と「休息」を支える心強いサービス

いつもご家族の介護、本当にお疲れ様です。
「少しだけ自分の時間がほしい」「冠婚葬祭で数日家を空けなければならない」「自分の体調が悪くて、一時的に介護が難しい…」そんな時、頼りになるのが『ショートステイ』というサービスです。
「施設に預けるのは、なんだか申し訳ない…」と感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、ショートステイはご本人にとっても、そして介護を頑張るご家族にとっても、心と体をリフレッシュするための大切な時間になります。今回は、そんなショートステイについて、分かりやすく解説します。



そもそも「ショートステイ」とは？

ショートステイは、正式には「短期入所サービス」と言い、介護保険を使って、一時的に施設に宿泊できるサービスです。数日間から1週間程度、長い場合は1ヶ月近く利用することもあります。
主な目的は、介護を行っているご家族の負担を軽くすること（レスパイトケアと言います）です。ご家族が休息を取ったり、旅行や冠婚葬祭、急な出張などで家を空けたりする際に、ご本人が施設で安全に過ごせるようにサポートします。

ショートステイには、どんな種類があるの？

ショートステイには、大きく分けて2つのタイプがあります。
ご本人の心身の状態に合わせて選びます。

1. 短期入所生活介護（たんきにゅうしょせいかつかいご）
こちらは、日常生活のサポートが中心のショートステイです。
特別養護老人ホーム（特養）などに併設されていることが多く、食事や入浴、排泄の介助といった身の回りのお手伝いをしてもらえます。また、レクリエーションや機能訓練なども行われ、他の利用者さんと交流する機会もあります。
▶こんな方におすすめ:

- 医療的なケアはそれほど必要ないが、日常生活全般で見守りや介助が必要な方
- ご家族が旅行や休息で不在の間、安心して過ごしてほしい方

2. 短期入所療養介護（たんきにゅうしょりょうようかいご）

こちらは、医療的なケアやリハビリが中心のショートステイです。
介護老人保健施設（老健）や療養病床のある病院などに併設されています。医師や看護師が常駐しており、日々の健康管理はもちろん、痰の吸引や経管栄養などの医療的ケア、専門スタッフによるリハビリテーションが受けられます。

▶こんな方におすすめ:

- 退院直後で、まだ自宅での生活に不安がある方
- 医療的な管理（インスリン注射、褥瘡の処置など）が必要な方
- 在宅での生活を続けるために、集中的なリハビリを受けたい方

どうすれば利用できるの？利用までの流れ

ショートステイを利用するには、まず担当のケアマネジャーさんに相談することが第一歩です。

1. **ケアマネジャーに相談**
   - 「冠婚葬祭で家を空ける」「少し休みたい」など、利用したい理由や希望の時期を伝えます。
2. **施設の紹介・見学**
   - ケアマネジャーさんが、ご本人の状態やご家族の希望に合った施設をいくつか探してくれます。可能であれば、事前に見学に行き、施設の雰囲気やスタッフの様子を確認すると安心です。
3. **施設との契約・面談**
   - 利用したい施設が決まったら、施設の担当者と面談を行います。ご本人の普段の生活の様子や健康状態、食事の好みなどを詳しく伝え、施設側で受け入れが可能か判断してもらいます。問題がなければ契約手続きに進みます。
4. **ケアプランの作成**
   - ケアマネジャーさんが、ショートステイの利用を盛り込んだケアプランを作成します。
5. **利用開始**
   - 予約した日から、ショートステイの利用が始まります。持ち物などは事前に施設から案内がありますので、確認して準備しましょう。

まとめ

- ショートステイは、介護するご家族が心身ともに健康でいるために、そしてご本人が専門的なケアを受けながら安心して過ごすための、とても大切なサービスです。
- 「共倒れ」になってしまう前に、上手にこうしたサービスを活用して、ご家族自身の時間も大切にしてください。それが、結果的に長く穏やかに在宅介護を続けていくための秘訣です。
- まずは、「こんなことでも相談していいのかな？」と思わずに、担当のケアマネジャーさんに声をかけてみてくださいね。