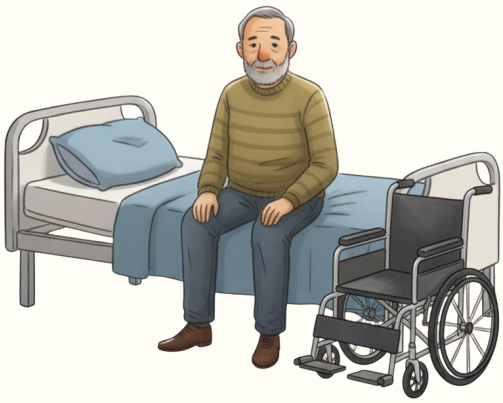
げんまい新聞

第27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

要介護1～5ってどんな状態？
身近な例でわかりやすく解説します

ご家族が「要介護認定」を受けられたとき、「要介護3ですと言われても、具体的にどんな状態なの？」「うちのお母さんは、これからどうなるんだろう？」と、不安に思われる方は少なくありません。
この「要介護度」は、介護が必要な度合いを分かりやすく示す「ものさし」のようなものです。このものさしを理解することで、ご本人に合った適切なサービスを選び、安心して在宅生活を送るための大切な手がかりになります。



ここでは、要介護1から5までの状態を、日々の生活場面を思い浮かべながら、できるだけ分かりやすく解説します。

要介護1：部分的な「見守り」や「手助け」が必要な状態

身の回りの基本的なこと（食事、トイレ、着替えなど）はご自身でできるものの、少し複雑な作業になると、誰かの手助けや見守りが必要になってくる段階です。

- 立ち上がりや歩行：杖を使えば一人で歩けるけれど、少しふらつくことがある。
- 入浴：体を洗うことはできるが、浴槽をまたぐ時や、背中を洗う時に少し手伝いが必要。
- 掃除や調理：毎日簡単な掃除をしたり、お茶を淹れたりすることはできるが、手の込んだ料理や部屋全体の掃除は難しい。
- その他：薬の飲み忘れがないか、時々声かけが必要になることがある。

イメージ：「時々、手伝ってあげてほしいな」というサインが見え始めた状態です。

要介護2：身の回りのことにも「手助け」が必要になる状態

要介護1よりも、日常生活の中での手助けが必要な場面が増えてきます。特に、立ち上がりや歩行といった基本的な動作に不安定さが見られます。

- 立ち上がりや歩行：誰かの支えや手すりがないと、立ち上がったり歩いたりするのが難しい。
- 入浴・トイレ：一人での入浴は難しく、誰かの手伝い（体を洗う、着替えなど）が必要。トイレでも、ズボンの上げ下ろしなどに介助が必要な場合がある。

- 調理：簡単な調理も難しくなり、誰かが準備してあげる必要がある。
- 理解力：物忘れが増えたり、簡単な会話でも理解に少し時間がかかったりすることがある。

イメージ：日常生活の様々な場面で、「そばにいて手伝ってあげる」必要が出てきた状態です。

要介護3：ほぼ全面的な「手助け」が必要な状態

身の回りのことのほとんどをご自身で行うことが難しくなり、介護がなければ日常生活を送ることが困難な状態です。

- 立ち上がりや歩行：自力で立ち上がったり、歩いたりすることができず、車椅子を利用することが多くなる。
- 入浴・トイレ・食事：一人では全くできず、全面的な介助が必要。食事の際も、食べやすいように刻んだり、口元まで運んだりする手伝いが必要なことがある。
- 理解力：日付や場所が分からなくなるなど、認知症の症状が見られることも多く、コミュニケーションが取りにくくなることがある。

イメージ：「常に誰かがそばにいて、身の回りのお世話をする」ことが中心となる状態です。

要介護4：介護の必要性がさらに高まり、目が離せない状態

要介護3よりもさらに動作能力が低下し、介護する側の負担も大きくなります。寝たきりに近い状態の方も多くなります。

- 動作能力：ご自身で寝返りをうつことも難しくなってくる。ほとんどの時間をベッドの上で過ごす。
- 食事：飲み込む力（嚥下機能）が弱くなり、食事が難しくなることがある。
- 意思疎通：会話によるコミュニケーションが取りにくくなることが多い。
- 思考力：理解力の低下が著しく、問題行動が見られることもある。

イメージ：「つきっきり」での介護が必要で、医療的なケアも視野に入ってくる状態です

要介護5：日常生活全般において、最大限の介護が必要な状態

ご自身でできることはほとんどなく、寝たきりの状態であることがほとんどです。生命を維持するための介護が中心となります。

- 状態：ほぼ一日中ベッドの上で過ごし、自力で体を動かすことはできない。
- 食事：口から食事を摂ることが難しくなり、経管栄養などが必要になる場合もある。
- 意思疎通：言葉での意思疎通は、ほぼ不可能となることが多い。
- 介護内容：食事、排泄、おむつ交換、体を拭く、床ずれ防止のための体位交換など、生活のすべてに介助が必要。

イメージ：「生命を守るための介護」が中心となり、医療との連携が不可欠な状態です。

最後に

いかがでしたでしょうか。要介護度はあくまで一つの目安であり、お一人おひとりの状態は様々です。大切なのは、この区分を一つの「ものさし」として、ご本人様が「自分らしく、少しでも穏やかに過ごすためには、どんなサポートが必要か」を考えることです。
ご家族だけで抱え込まず、ぜひ担当のケアマネージャーさんや、私たちのような地域の医療・介護の専門家にご相談ください。ご本人とご家族にとって最適なサポートを一緒に見つけていきましょう。