げんまい新聞

第33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

介護の「困った」を助ける専門家、「ケアマネジャー」さんってどんな人？

「最近、親の物忘れが心配になってきた…」「足腰が弱って、一人でのお風呂や買い物が難しそう」「家族だけで介護を続けるのは、ちょっと限界かも…」ご家族の介護に関する悩みは、突然やってくることが多く、何から手をつければよいか分からず、不安に感じている方も多いのではないでしょうか。
そんな時、介護が必要な方（ご本人）とご家族の一番の「頼れるパートナー」になってくれるのが、「ケアマネジャー」（正式には「介護支援専門員」）です。

ケアマネジャーって、何をしてくれる人？

一言でいうと、ケアマネジャーは「介護サービスの“道案内人”であり、“設計士”」のような存在です。介護保険のサービスを利用するためには、専門的な知識や多くの手続きが必要です。ケアマネジャーは、その複雑な道のりを一緒に歩き、ご本人やご家族に最適な「暮らし」をデザインするお手伝いをしてくれます。
主な仕事は以下の3つです。

1. 「ケアプラン」という“ 介護の設計図” を作ります

ご本人が「自宅でこんな風に暮らしたい」、ご家族が「こんなことに困っている」というお話をじっくりと伺います。
その上で、ご本人の心身の状態やご家庭の状況に合わせて、「週に2回、ヘルパーさんに掃除と買い物を手伝ってもらおう」「週に1回はデイサービスに通って、他の人と交流したり、お風呂に入ったりしよう」といった、具体的なサービスの利用計画（ケアプラン）を作成します。

2. 介護サービスの“ 連絡・調整役” になります

ケアプランが決まったら、それに基づいてサービスを提供してくれる事業所（ヘルパーの事業所やデイサービスセンターなど）との連絡や手配を、すべて行ってくれます。
また、介護が始まった後も、ご本人の状態に変化がないか、サービスはうまくいっているかを定期的に確認し、必要があれば医師や看護師、リハビリの専門家とも情報を共有し、プランの見直しを行います。

3. ご家族の“ 相談窓口” になります

介護に関するあらゆる悩みや不安の「総合窓口」です。
「介護用ベッドを借りたいけど、どうしたら？」「最近、本人の食欲が落ちてきて心配…」
「介護保険の手続きが、書類だらけで分からない！」
…など、どんな小さなことでも相談に乗ってくれます。ご家族だけで抱え込まずに済むよう、精神的な支えにもなってくれる存在です。

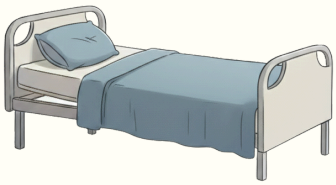
ケアマネジャーさんにお願いするメリットは？

最大のメリットは、「ご家族が、介護の負担と不安から少し解放されること」です。

- 複雑な手続きをお任せできる: 介護保険の申請やサービス事業所とのやり取りなど、時間と手間のかかる作業を代行してくれます。
- 専門的なアドバイスがもらえる: 多くの事例を知っている専門家として、ご本人に今必要なサービスや、公的な制度の活用法などを教えてくれます。
- ご家族も「家族」の時間を持てる: 介護に追われるだけでなく、ご本人と「家族」として向き合う時間や、介護者ご自身の休息の時間を持ちやすくなります。

費用は？ どうやって探すの？

＜費用について＞
ケアマネジャーにケアプラン作成を依頼したり、相談したりすることについて、ご本人やご家族の自己負担は原則ありません（全額が介護保険から支払われます）。安心して相談してください。

＜探し方について＞
ケアマネジャーは、**「居宅介護支援事業所（きょたくかいごしえんじぎょうしょ）」**という場所に所属しています。
まずは、お住まいの市区町村の介護保険担当窓口や、「地域包括支援センター」に相談するのが一番の近道です。
「介護が必要かもしれない」と感じたら、まずは地域包括支援センターに電話を一本入れてみてください。「ケアマネジャーさんをお願いしたいのですが…」と伝えるだけで、そこから道が拓けていきます。

介護は、一人や一家族だけで背負うものではありません。ケアマネジャーという頼れる専門家を上手に活用して、ご本人もご家族も、安心して暮らせる方法を一緒に見つけていきましょう。