



認知症サポート
SOMPO
笑顔倶楽部

Supported by



未来へのそなえ

認知症共生社会実現に向けて

超高齢化社会の抱える問題のなかでも、差し迫って重要性が高い認知症や介護に関して正しい理解に向けたコンテンツをみなさまに定期的に発信していきます。

第11弾 介護をしながら自分自身のケアをしよう



近年、高齢化や介護業界の人手不足などさまざまな要因が重なり、在宅介護をする人たちが増加しています。

それとともに、介護者自身の健康管理やケアにも注目が集まっています。今回は介護をしながら自分自身のケアをする「レスパイトケア」を紹介します。

介護の疲労や悩みが

レスパイトケアとは、「レスパイト」小休憩・休息・息抜きが示すように、介護をする側の人たちが一時的に介護状況から離れて休息を取ることです。

普段、自宅で介護を受けている方が、ショートステイやデイサービスなど一時的なサービスを利用し、介護者が休息をとることが一般的です。在宅介護などに長期間関わっていると、肉体的・精神的な疲労を感じてしまうことから、それらを和らげるに考えられたものです。レスパイトケアは、介護者と介護を受ける方の双方にメリットがあります。

介護者への効果

- ・ 休息やリフレッシュ
- ・ 自身の生活や介護状況を見直すきっかけに
- ・ 介護に対する視野が広がる
- ・ 介護の質向上と安定化

介護を受ける方への効果

- ・ 他者の介護を受けることでリフレッシュする
- ・ 専門的な介護サービスを受けることができる

お互いのことを考えるきっかけになり、より良い関係になっていく

	レスパイト入院	訪問介護	デイサービス	ショートステイ
対象者	在宅療養中で医療的な管理や介助を必要としている方	要介護認定を受けており、自宅で生活している方	<ul style="list-style-type: none"> ・ 要介護認定を受けている方 ・ 医療行為が必要ない方 ・ 施設の送迎範囲内に住んでいる方 	要支援や要介護認定を受けている方
期間	数日から2週間程度	柔軟に調整可能	平日の日中、週に数回程度	1泊から最大30日間
金額	5,000円～10,000円前後	3,000円～4,500円程度（1時間あたり）	1,500円～2,000円程度（1日あたり）	5,000円～10,000円程度（1泊あたり）

レスパイトケアのサービス
レスパイトケアでは、介護保険が適用されるサービスを利用することがあり、代表的なものとして左のようなものがあります。

未来へのそなえ



認知症サポート
SOMPO
笑顔倶楽部

Supported by



認知症共生社会実現に向けて

介護保険適用外のサービス

レスパイトケアには、介護保険適用外で利用できるサービスもあります。例えば、地域の公的機関、介護施設、専門家やボランティアなどにより運営されている認知症カフェは、気軽に利用できるものです。

認知症の人やその家族、地域の人や専門家などの方々が集まり、情報交換や相互支援を行っており、介護者はもちろん、介護を受けている当事者も参加することができま



レスパイトケアを利用する際のポイント

ここからは、実際にレスパイトケアを利用する際の3つのポイントを紹介します。

①在宅介護の現場では、家族が介護における休息の必要性を理解しておくことが大切です。介護者は休息をとることで後ろめたさを感じることもあるため、必要に応じて周囲が促してあげましょう。

②レスパイトケアを始める前には、その目的や方法などをみなさんが理解することが重要です。その際、お互いの感情を素直に話し合うことで、理解が深まるでしょう。

③レスパイトケアを利用する際、介護者と介護を受けている当事者は普段とは違う環境やリズムで生活することになり、予想外の変化が起こることもあります。家族や関係者を含めてお互いの変化に目を向けることも大切です。

介護の質・家族全体の生活の質の向上へ

レスパイトケアは単なる“介護の一時的な代替”ではなく、介護者自身の心身の健康や介護を受ける人々にとっても新しい体験や視点を提供します。

適切な利用により、介護の質の向上とともに家族全体の生活の質の向上が期待できるのです。

介護に関する無料相談窓口

<https://www.wellbio.jp/>



介護のお悩みから施設紹介まで幅広くサポートします。

今回の記事は、 認知症サポート SOMPO 笑顔倶楽部 に掲載されている以下のURLより引用・転載しております。

レスパイトケアとは？ 受けられるサービスの種類や費用、注意点を紹介

<https://www.sompo-egaoclub.com/articles/topic/1396>