

介護と人生

仕事・子育てと
どう両立させる？

11

日本エルターライフ協会 代表理事
ケアライフアドバイザー

柴本美佐代

ケアマネの選定

介護者にとってケアマネジャー（ケアマネ）は頼りになる存在といえるかもしれませんが、ありません。

介護サービスの利用には、事前にケアプラン（介護計画）を立て、計画通りに利用することが原則。ケアプランが暮らしの質を決めるともいえます。

では、良いケアプランと

はどのようなプランでしょう。まず、生活のリズムに合っていること。起床や就寝の時間など、長年続いた生活のリズムを変えるのはつらいものです。

次に要介護者本人の好みや意思が尊重されているか？ 歌や手仕事を好まないのに、そういう人が集まるデイサービスに通うのは本人の意向を無視しています。さらに介護者の負担軽減になることも重要です。

ケアプラン作成には、ケアマネが本人や家族の暮らしぶりを知り、本人の好みや家族の状況まで把握する必要があります。最初に面接を行うだけでなく、毎月の訪問が義務付けられているのは、変化に応じて適切なケアプランを立てられるようにするためです。

ケアプランは生活の質を決める

家族と常に話し合い、本人の自立への援助と家族の介護負担軽減のために最も良いケアプランを共に作る姿勢が求められます。本人や家族の声に耳を傾け、専門用語を使わずに分かりやすく説明してくれることは良いケアマネの条件です。

残念ながら常に良いケアマネに巡り会えるとは限りませんが、ケアマネを決めると途中で変更できません。十分な説明もなく勝手にプランを決める、毎月の面談がほとんどない、状態が変わっているのにプランの見直しをしようとしなないなどの場合は、切れ目なく介護サービスを使うためにも新しいケアマネを先に探してから、変更を依頼します。

ケアマネとの信頼関係を築ければ、在宅介護の大きな力になることは間違いありません。最初に決めるときにも慎重に。単に事業所が近いからなどではなく、個人の資質を見極めてから決めると良いでしょう。

ケアマネは誰より頼りになる存在



本人や家族の暮らしぶりを理解

本人や家族の声に耳を傾ける

本人の好みや家族の状況を把握

専門用語を使わずに分かりやすく説明

個人の資質を見極めて決める