

知って当りの前 介護ガイド帳



上原喜光

正月の慌ただしさも終わり、元の介護生活に戻ったかと思えます。

ただ、休み明けのこの時期は、要介護者も介護者も共に風邪をひきやすくなっています。

冬に風邪をこじらせると肺炎になる可能性があります。年間10万人以上が肺炎で亡くなっていますが、死者全体の9割以上は65歳以上。気をつけてください。

我が家では、義父が「うがい」をするとき、緑茶や紅茶で行っています。義父は、「口の中やノドのイガイガが取れる」と言っています。試してみてくださいか。

もうひとつ、正月疲れのこの時期は、1週間ほどのショートステイを真剣に考

ショートステイを考えましょう

えてください。
施設が混み合うタイミングでもあり、早めにケアマネジャーさんへ相談し、予約を入れてもらいましょう。施設によって違いますが、1~3カ月前から予約を受け付けるところが多いようです。

料金は、介護度や所得に



よって若干の差は出ますが、基本サービス料は1割負担で1日500~1000円ほど。そのほか、1380円の食事代、部屋代、電気毛布、テレビのレンタル費用などを含め、トータルで1日4000~5000円ほどに。散髪や顔そりは別途料金ですが、この際だから散髪もやってもらいましょう。

1週間分だとバカにならない金額になりますが、介護者だってしばしの休みが必要なのです。

私の今年の介護生活の目標は、「私が健康」であることにしました。

なにしろ、要介護者が高齢ならば、介護者も年を取ります。去年は入浴介助をしても何ともなかったのに、今年は腰が痛かったり、体がだるくなったりするのです。介護者が健康であることが第一です。

(全国介護者支援協議会会長)