イザというとき慌てない！「男と女の快護学」

介護保険入門　上手に使うカンどころ〈8〉

ヘルパーとの上手な付き合い方

おち とよこ

高齢者介護、医療、福祉、教育、育児、暮らし、それにまつわる家族、女性問題を中心に、新聞、雑誌等に執筆のかたわら、講演やテレビに出演。国、自治体委員を歴任。
主な著書に「一人でもだいじょうぶ～晴ればれ冬じたく～」日本評論社、「第3版・介護保険上手に使うカンどころ」「入院・介護SOS」創元社、「シングル介護」NHK生活人新書　他。また「生活図鑑」「あなたの小さかったとき」「ただいまお仕事中」福音館書店、「おばあちゃんのさがしもの」岩崎書店など、絵本、児童書も多数。

「ことごとく愛妻まかせの衣替え」前号の悠悠俳句、83歳の作者ならずとも、歳を重ねるにつれ、日々の生活に不便を感じることは増えてきます。そんなとき心強いのが、介護保険のヘルパーサービス。ただし、利用にはちょっと面倒な約束事があるので、あらかじめ知っておくと、必要なときに自信を持って使えます。

●ヘルパーサービスって、なに？

ヘルパーサービスとは、介護保険の訪問介護サービスの一つで、自宅にホームヘルパー（訪問介護員）が訪れ、次ページ囲みのようなサービスを行います。介護度や状態に応じて、「生活援助」や「身体介護」サービスを組み合わせて利用します。ただし、これらサービスは、あくまでも利用者本人に限られ、表のように、頼めないことがある点に要注意です。

●要支援1から利用が可能

ヘルパーサービスを利用するには、介護保険の要介護認定申請の結果が、要支援1か2、または要介護1～5が条件となります。ちなみに要支援1というのは、排泄や食事など日常の動作はほとんど自分でできるが、身の回りの一部に手助けが必要。立ち上がり時になんらかの支えを必要とするなどの状態です。

重度になるまで待たなくても「利用は可能なので、もしも膝が痛くて買い物が大変、腰痛で台所に長く立てないなど、日常の生活に支障があるときは、遠慮しないで以前ご説明した地域包括支援センター（包括）や市町村の介護保険担当に相談してみましょう。

●異なる窓口とサービス内容

ヘルパーサービスの相談や手配窓口は、要支援の場合は包括、要介護1～5の場合は、ケアマネジャーと異なる点も要注意です。

また要支援では、介護予防が主眼となるため、たとえば調理でも、できないころだけ、固いものを切るだけなど、限定的内容になることがあります。

●費用は、1回200円前後から

気になる費用は、利用地域や事業所によって若干異なりますが、要支援1か2の場合は、1か月の定額料金となり、たとえば週1回、月4回利用だと、1か月1300円前後。要介護1～5の場合は、身体介護と生活援助2つのサービスを必要に応じて組み合わせるので、費用はそれぞれの利用時間の合計になります。たとえば生活援助を1回（45分未満）利用すると200円前後、2回なら400円前後となります。

●頼み上手の極意

ちょっと複雑なヘルパーサービスですが、次のような利用のコツさえ押さえておけばとても頼りになります。

◎要支援は包括、要介護はケアマネに相談し、ケアプランを作るとき、「ヘルパーを利用したい」と希望を伝える。
◎利用目的や回数、時間、曜日などの希望も遠慮しないで伝える。
◎サービス開始前に、サービス提供責任者（サ責）というコーディネータが来訪し、ヘルパーの具体的サービス内容を詰めて「訪問介護サービス計画」をつくるので、何をして欲しいか、細かく伝える。
◎ヘルパーが出来ないサービスは、ボランティアなど代替え案を相談する。
◎ヘルパーはきちんと氏名で呼ぶ。
◎サービス内容変更は、現場ヘルパーの独断では対応できないルールなので、サ責に相談する。
◎食材の切り方や味付け、好みなど、必要連絡事項は、担当者が変わっても分かるよう、連絡ノートを作り記入しておく。
◎予定のキャンセルや変更は、早めにケアマネか包括、事業者へ連絡する。
◎苦情はケアマネか包括へ相談する。

両親介護では、私もヘルパーさんにとても助けてもらいました。そのとき、彼女たちが一番困ると言っていたのが、「お任せしますと言って、あとから文句を言われること」。特に家事の手順や味付けなどは伝えなければわかりません。相手はプロです。いらぬ遠慮は、かえって関係を悪くするものです。（次回は、介護サービス利用に欠かせない「かかりつけ医」選びのコツをお届けします）。

ヘルパーのサービス内容

○ 頼めること

- 身体介護：食事や排泄、入浴の介助、衣類の着脱、清拭、身体整容、体位交換、移動や移乗の介助、起床や就寝の介助、通院、外出介助など、身体に直接触れる介護。
- 生活援助：掃除、洗濯、調理、衣類の整理、生活必需品の買い物、薬の受け取りなど。

× 頼めないこと

- 利用者以外の部屋の掃除や調理など、家族のための家事。
- 庭の草むしりなど、日常生活に差支えのないこと。
- 大掃除など普段はやらないこと。

・快護のポイント

「ヘルパーはお手伝いさんにあらず。生活支援と介護のプロ。要望は最初にはっきり伝えるのがコツ」

2014年10月発行　悠悠ライフ58号より。無断転用・転載を禁じます