

介護コラム # 9

「高齢者向け生活支援サービスとは<食事>」

「仕事と介護の両立支援」の一環で、コラム形式の「仕事と介護の両立ガイド」を発信いたします。

突然の介護。介護はいつ始まるかわかりません。

介護で仕事を辞めないためには、いざというときに備えて、介護が始まったらどこに相談するか、まず何をしたらよいのかといった事前の知識が必要です。

定期的に情報提供を行い、仕事と介護の両立に向けたきっかけづくりをしていきます。

今回のテーマは、「高齢者向け生活支援サービスとは<食事>」です。

介護はまだ必要ではないが、高齢のため心配といった場合に利用できるサービス（自治体のものから民間企業まで）があります。

まずはきっかけづくりとして次ページをご覧ください。

【お問い合わせ先】日野自動車福祉共済基金 042-586-5236（内線 81-5236）

fukushikyosai@hfkk.hino.co.jp

仕事と介護の 両立ガイド

介護でいちばん大切なことは、「仕事を続ける」ことです。あらかじめの知識や工夫と行動で、「仕事と介護」は両立できます。

介護保険外サービス

介護保険サービスだけじゃない 高齢者向け生活支援サービスとは 《食事》

高齢者を支える介護保険外サービス

介護の基本は、介護者が決して一人で抱え込まないこと。そのためには介護保険サービスの利用は欠かせません。しかし、介護保険サービスを利用できるのは介護が必要な本人のみで、同居家族の家事支援は頼むことができません。また、介護保険サービスだけでは解決できない問題も少なくありません。

そんなときに役立つのが介護保険外サービス。介護はまだ必要ではないが、高齢のため心配、といった場合にも利用できます。

介護保険を使わない高齢者を支えるサービスには主に次の4つがあります。

- 自治体の公的サービス
- 社会福祉協議会・NPO法人のサービス
- 生活協同組合・JA（農業協同組合）のサービス
- 民間企業のサービス

自治体のものから民間企業によるものまで、高齢者の生活や介護に役立つサービスは多数ありますが、残念ながら地域にばらつきがあるのが実情です。介護を必要としている人の居住地で、どんなサービスが利用できるのかを自治体や地域包括支援センターに問い合わせてみましょう。

「配食サービス」を利用する

毎日の食事は生活の基本。でも、「母を介護している父の分の食事はどうしたらいいの?」「土日は家族が食事を作っているが、外出したいのでスポット的に誰かに頼みたい」など、高齢者の食事に関する悩みはつきものです。ぜひ介護保険外サービスである「配食サービス」もうまく活用しましょう。

公的なサービスから民間企業によるものまで、

サービスの提供は豊富です。最近は味や盛り付けも家庭料理と遜色ないものが増えてきています。また、噛みやすい・飲み込みやすいなどの工夫をした介護食など、形態も様々です。

《情報の探し方》

- 自治体・地域包括支援センターに問い合わせる
居住地で利用できるサービスの情報を入手できます。利用料の補助金を出している自治体もあります。
- 民間のサービスをインターネットで調べる

「移動スーパー」を利用する

地域のスーパーが家の近くまで売りにきてくれる移動販売のサービスが各地で始まっています。お弁当、お惣菜以外の生活雑貨も一緒に購入できるので、重い荷物を持って歩くのが難しい人にもおすすめです。


《情報の探し方》

- 生活協同組合、JA（農業協同組合）のサービスを確認する
- 近所のスーパーに直接確認する
- 地域包括支援センターに問い合わせる
- インターネットで調べる



仕事と介護の両立相談窓口

「私の場合はどうしたらいいの?」「職場の仲間が介護中。上司や同僚としてどんなアドバイスをすればいい?」など、個別の疑問や悩み、困りごとは「仕事介護の両立相談窓口」にご相談ください。

 **0120-344-455** 受付時間 月～土9:00～17:00（祝日・年末年始を除く）

 **Work-Care@benesse-senior-support.co.jp**