

介護保険を考えるのは、どんな時？

皆さんは、介護保険はどのような時に利用するもの、と思いますか？

『介護が必要になった時でないの？』とお思いかもしれませんが、まさしくその通りではありますが、ではその『介護が必要になった時』というのは、どのような状態を指すのでしょうか？

今回は基本に立ち返り、介護保険とはどのようなものなのかについて触れながら、介護保険の利用を考えるタイミングについて、3回にわたり考え方のポイントを1つずつお伝えしていきます。

第1回は、介護保険の法律からポイントを読み解いていきます。

□ 第1回 介護保険とは

そもそも、介護保険とは何でしょうか？介護保険法第1条に、その答えが載っています。

“この法律は、加齢に伴って生ずる心身の変化に起因する疾病等により要介護状態となり、入浴、排せつ、食事等の介護、機能訓練並びに看護及び療養上の管理その他の医療を要する者等について、これらの者が尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な保健医療サービス及び福祉サービスに係る給付を行うため、国民の共同連帯の理念に基づき介護保険制度を設け、その行う保険給付等に関して必要な事項を定め、もって国民の保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的とする。”

とても堅苦しい文章ですが、簡単にまとめると

“この法律は、加齢により起きる病気などが原因で介護が必要になった人が、介護が必要であっても、その人らしい自立した生活を送れるよう、必要なサービスを受けるための給付を国民の税金で支えていくための制度です”

ということです。ここで、1つ目のポイントをお伝えします。

【ポイント1】

上の文中に“加齢により起きる病気などが原因で介護が必要になった人”とありますね。

介護が必要になった原因は『加齢』に限定されています。

実際に、どのような方が介護保険を考える対象になるかと言いますと、

- ① 65歳以上の方で、加齢により心身の状態が低下してしまい、生活に支障が出ている方
- ② 40歳以上65歳未満の方で、加齢により起きる病気（※特定疾病と言い、国で定められています）が原因で、生活に支障が出ている方

となります。

では、『生活に支障が出ている』というのは、具体的にどのような状態を指すのでしょうか？

これは実際のところ、人により様々です。寝たきりの方はもちろんのこと、加齢により歩くことが少し大変になってきた方なども含まれます。また、②の中で触れている特定疾病については、定められた基準の中に『3～6ヶ月以上継続して要介護状態又は要支援状態となる（＝介護保険サービスが必要な状態となる）割合が高いと考えられる疾病』というものがあります。

ここで言えるのは、少しの間休んだら治りそうなものについては、原則当てはまるものではない、ということですね。

【ポイント2】

他、上の文中に“その人らしい自立した生活を送れるよう”ともありますね。

実は、ここが3つのポイントの中で一番重要な考え方です！

『介護が必要になる』ということは、『元気な時に自分でできていた何かができなくなった状態』と言いかえることができます。当たり前のようにできていたことができなくなってしまうと、誰でも自信を失くしてしまうものです。そうしたことに対して、どうしても人の手を借りなければならなくなってくると、申し訳なさや情けなさを感じてしまう場合もあることでしょう。

しかし、この世に生きるすべての人は、他の人の権利を侵さない範囲で、その人らしく生きていくための権利があります。では、介護が必要な状況の中での『その人らしい、自立した生活』とはどんなものでしょうか？

この問いに対し、実は旭川市で出している回答があります。

自立した生活とは、

“やりたいことや送りたい生活を自分で決めて、それを自ら行っていく”こと。

そのための秘訣は、

- 一、自分でできることはいつまでも自分で行い続けること。
- 一、趣味・役割・生きがい・社会とのかかわりなどを持つこと。
- 一、年齢とともに難しくなってきたことでも、あきらめず改善に取り組むこと。

（雪子さんと考える いきいき生活のための秘訣～上手な介護保険の利用の仕方～より抜粋）

…いかがでしょうか？

介護が必要になった時、これらを全てクリアしていくことは、人によってはとても大変なことかもしれません。

しかし実際のところ、介護保険のサービスは、単独で生活の全てを賄えるようにはできていません。あくまでも『自分ではできない、自分でできたとしても非常に負担がかかる部分を補う』ためのものなのです。

だんだんと不安になってきた方もいるかもしれません。ただ、この『自立した生活』を少しでも目指し

ていくことは、確実にプラスになっていきます。それは、たくさんの『介護が必要になった方』と関わってきた私たちだからこそ、言えることでもあります。

□ 介護保険を考えるタイミング

ここで改めて、介護保険の利用を考えるタイミングについて考えてみましょう。
ひとつ、例え話をします。

外でうっかり転んでから、数日経っても足腰の痛みが取れません。家の中を移動するのも大変で、トイレに行くのも、家具を伝ってようやくとです。幸い骨折はしていませんでしたが、病院に入院はできませんでした。今のまま家で過ごすのはとても不安なのに、病院からは『自宅で普段通り過ごすことがリハビリになります』とも言われ、途方に暮れてしまいました…。

こんな時、介護保険を考える方は多いと思います。しかし、大事なのは介護保険の利用を始めた後です。

その後、ヘルパーさんに掃除と買い物の支援をお願いすることになりました。あとは、デイサービスに通ってリハビリもしています。おかげさまで、順調に回復しました。家の中は無理なく移動できます。

数か月後には、徒歩で買い物に行けるようになりました。少しでも体を動かすことを意識して、1日おきに自分で買い物に行くようにしています。でも重たいものを運ぶのは大変だし、まだ自分で運ぶ自信がないので、ヘルパーさんには今も掃除と買い物をお願いしています。

デイサービスでも、気の合う元気なお友達がたくさんできました。リハビリ自体は難なくできるようになりましたが、お友達とのお付き合いを続けていきたいので、今も通っています。

ここでの“ヘルパーさん”“デイサービス”は、いずれも介護保険のサービスです。

だいぶ回復されたようで、何よりです。しかし、サービス利用は続けていらっしゃるようですね。この方の数年後を見てみましょう。

ヘルパーさんとデイサービスの利用は今も続けています。

あれから、掃除や買い物はずっとお願いしていますし、自分ではだんだん大変になってきたのでこれからも必要です。たまに慣れないヘルパーさんが来ると、買ってきてほしいものや掃除の手順が伝わり切らず、もどかしい思いをする時もありますが、自分でやるのは大変なので仕方ありません。

デイサービスは、周りのお友達の顔ぶれも少しずつ変わってきましたが、何年も通って慣れているし、お迎えがないとなかなか自分で外出するのは大変なので、これからも通いたいです。

…皆さんは、どう思われましたか？

一時期は、買い物に自分で行けるほど元気になっていましたが、今は送り迎えがないと外出できなくな

ってしまいました。元気になるために利用を始めた介護保険でしたが、この方は今、この方が本当に望む生活ができているのでしょうか？

実際、この例え話のような方はよくお見かけします。このような結果に至った理由は様々と思いますが、どのように介護保険を使ったら、よりいきいきと過ごすことができたのでしょうか？

その答えこそが、最後のポイントです。

【ポイント3】

介護保険には、“卒業”の考え方があります。

介護保険は、利用の際にサービスを利用するための期間が設定されます。

基本的には、サービス利用の期間の終わりが来た時に、その人が目指す“自立した生活”にたどり着いていたら、原則サービスは終了＝介護保険は一旦卒業となります。

一方で、『一度使ってみると、なんと便利なサービス…！』『お金も安いし、手放してからまた悪くなったらどうしよう…』とお思いになる方も少なくありません。例え話の主人公の方も“**重たいものを運ぶのは大変**”“**自分で運ぶ自信がない**”といったお言葉の奥底には、同じようなお気持ちがあったことと思います。

また“**お友達とお付き合いを続けていきたい**”というお気持ちも、それ自体はとても大事な思いであることには違いありません。しかし、そもそものデイサービスの目的は何だったのでしょうか？この方の場合は、お友達を作るためではなく、リハビリのためだったはずで、リハビリが不要となったのなら、次の運動機会は地域の通いの場や運動教室などに求めていけば、そこでまた新たな出会いがあったかもしれませぬ。

お年を召してから、身の回りのことが難しくなってしまうたら、不安になってしまうのは当然と思います。実際、サービスの利用が家ででの生活に必要不可欠のため、ある程度回復してからも継続される方はもちろんいらっしゃいます。

しかし、介護保険のサービスがなくても自立した生活ができるようになったのであれば、それは卒業のタイミングです。もし、今回と同じように自分でできないことが増えてしまった時には、その時にまた利用を考えたら良いのです。介護保険は税金で賄っている“保険”であり、介護が必要になった時に使うものですので、介護が必要ではなくなったのなら、保険の給付は終了です。また必要になった時には、包括も手続きに必要なお手伝いをさせていただきます。

卒業の選択は、勇気がいることかもしれません。100%完全に元通り、の回復ではなかったかもしれませんし、卒業してもまた介護が必要な状態に戻ってしまうかもしれません。

それでも、卒業の期間を少しでも設けることができた方には、自立のための意識が十分に備わっている方がとても多いです。そうした考え方ができる方は、万が一また介護が必要になった後に卒業ができなかったとしても、落ち込まずに自分らしく過ごせる時間を持てる可能性をたくさん秘めていて、どんな時でも前向きな気持ちを忘れずに過ごしている方が多い、と私たちも実感しています。

□ おわりに

介護保険を卒業することは、体も心も元気な自分を取り戻したことの証でもあると思います。

もし卒業しても不安が残る時、包括では介護予防のための情報など、介護保険以外の選択肢についても皆さんと一緒に考えることができますので、いつでもご相談ください。

地域に暮らす皆さんが、ご自宅で少しでも長く元気で過ごしていただけることを願っています。