

こんなときどうする？ 支援・相談員のための

サハリン帰国者 介護サービス Q & A



介護現場でよく投げかけられる疑問や不満・トラブルがありますが、サハリン帰国者の場合、それらに加えてサハリン帰国者特有の問題も出てきます。帰国者支援・相談員等の支援者の方々は、帰国者から、またケアマネさんから直接こうした質問や不満をぶつけられることもあるでしょう。また、帰国者とケアマネ・介護スタッフ・施設責任者等との間に立って通訳しながら問題の解決を図らなければならないことも多いと思います。

このパンフレットは、そうしたよくある質問場面を QA 集の形で取り上げてみました。また、直接帰国者にこのパンフレットを示しながら、「ここにこう書いてある」、「これはこういう理由でこうしたきまりになっている」と示すことで納得してもらえるようなものにするのも目指しました。使ってみていただいてご意見をいただければ幸いです。

中国帰国者支援・交流センター
平成 29 年 8 月版

目次

制度	Q1	介護サービス!? 子どもの面子が…	3
調査	Q2	本当はできないのに見栄をはったばかりに…	4
認定	Q3	この認定、おかしくない!?	5
ケアプラン	Q4	日本語もできないのに日本語だけの施設…?	6
//	Q5	ケアマネさん、意地悪なの?	7
//	Q6	どうやってコミュニケーションするのよ?	8
訪問	Q7	家事を代わりにしてくれるんじゃないの?	9
//	Q8	どうせ洗濯機回してるんだから、いいじゃない!	11
//	Q9	健康のための介護なら、マッサージなんかも?	12
//	Q10	手元に現金がないと買い物も頼めないよ!	13
コラム		《金銭管理に不安のある人にはこんな制度が…》	14
//	Q11	年取った家内にはとても頼めない…	15
訪問	Q12	せっかくロシア語が話せるヘルパーなんだし…	16
訪問/通所	Q13	私が留守の方が掃除もはかどるじゃない?	17
訪問	Q14	どうしても口に合わないんです…	18
福祉用具	Q15	レンタルなんてケチくさい、買いますよ!	19
改修	Q16	手すり? そんなものつけたって意味ないでしょ	20
通所	Q17	ロシア語の通じない施設になんて…	21
通所	Q18	やっぱりロシア料理でないとムリ!	22
短期入所	Q19	家内一人に頼って生きてたのに…	23
長期入所	Q20	もう限界…	24

※本文中では以下の呼び方を用いています。

- ・「帰国者支援・相談員」や「自立支援通訳」等の支援者を総称して「相談員」
- ・「一世」「一世配偶者」を併せて「一世」、「二世」「二世配偶者」を併せて「二世」

Q1 介護サービス!? 子どもの面子が…

自宅で母の介護をしています。介護サービスを利用しては?と相談員さんに勧められたのですが、まだ寝たきりというわけでもないし、周りに知られたら家族の面子丸つぶれです。受けるのは寝たきりになってからでいいですよね?



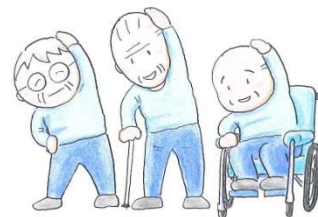
介護サービスは寝たきりになってから受けるものではなく、できるだけ寝たきりになるのを遅らせるためのものでもありますよ。デイサービスに通うことで体調もよくなったり障がいも軽くなったりした人もいます。

ロシアでは、年老いた親の面倒を子どもが見ないなんて親不孝だという考えが根強いのですが、**介護の専門家の力も借りることで家族だけが介護をしているよりも良い効果をもたらす**ことができる可能性があります。それに、仕事をしながらの長期の介護では貴方が体を壊してしまいます。介護を長続きさせるためにもサービスを利用してみませんか。家族が病気だったり仕事で忙しかったりするときに一時的に利用することもできますし、杖などの福祉用具のレンタルも介護保険でできるんですよ(詳しくはQ15で)。

《これはどうでしょう?》

次の帰国者一世の声、あなたならどう考えますか。

- ① だいぶ足腰も弱ってきたとはいえまだまだ自分で動けるので、年寄り扱いされたくありません。これ以上国の世話になるのもイヤ。
- ② 夫の世話は私が最後までやってあげたいです。よその人の世話になるのは夫も私もイヤ。
- ③ 介護サービスってお金がかかりますよね? 私たち夫婦は年金暮らしでそんな余裕はないんですが…



《こんなふうを考えてみては?》

- ① 通所施設で適切な運動や活動を行うことで、今の状態より元気になれる可能性がありますよ。介護サービスを利用することは決してあなたや家族の面子をつぶすことではないので、ぜひ一度認定調査を受けてみて下さい。
- ② お気持ちはよくわかりますが、介護するあなたも高齢では身体的にも大変でしょう。入浴介助のように力が要る部分だけヘルパーさんに頼む手もあります。自分ができないことを頼むのに負い目を感じることはありません!
- ③ 支援給付を受けている一世の方は費用負担はありませんのでご安心下さい(2世の介護利用者は1割負担がかかります)。但し、デイサービスの昼食代やおやつ代等の食費やご本人のケアプランに入っていない項目は全て自己負担です。

Q2 本当はできないのに見栄をはったばかりに…

父は足が悪くてトイレも一人では行けないのですが、要介護認定調査時に、父はそんなことを言っただけで面子に係わると、どれも「一人で大丈夫」と答えてしまい、訪問介護が受けられなくなってしまいました。どうしたらよいでしょう。



認定調査のときは、ご本人の状況を正確に伝えないと必要なサービスが受けられなくなってしまいます。症状や状態についてうまく伝えられないと介護認定に影響を及ぼします。次のことを覚えておいて下さい。

- ・ かかりつけ医に本人の病歴、治療歴などを聞いておく
- ・ 重要なことはメモや資料を用意しておく(特に帰国者の場合、簡単な成育歴、帰国の経緯、帰国者事情などのメモもあるとよい)
- ・ 本人の症状や病態を知っている家族や立会人が立ち会う
- ・ 当日だけでなく、調子のいいとき悪いときの様子も伝える
- ・ 本人の自尊心を傷つけないように配慮する

たとえば認知症で問題行動を起こしている人の場合は、どんな状況で起こるか、どんな行動かなど、とっさに答えられないことがあるので、メモを準備しておきましょう。

特に本人ができないことを「できる」と答えた場合は、きちんと訂正しておかないと、介護度が低くなることがあります。但し、本人の前ではなく別の部屋や電話などで伝える配慮が必要です。

《これはどうでしょう?》

正しいと思うものに○、正しくないと思うものに×をつけて下さい。

- ① サービスをたくさん受けたい時は、本当は自分でできることを「できない」と答えるといいでしょう。
- ② 母は認知症ですが、調査時にしっかり問いに答えられるなら、本人の回答に任せようと思います。



《正解》 ① × ② ×

- ① × 高齢者はできることは自分でやらないとどんどん力が衰えていきます。
- ② × 調査時の対応だけで判断すると必要な介護が受けられなくなります。家族等の立会人が平時の様子をきちんと説明しましょう。

Q3 この認定、おかしくない!?

母は要支援2に認定されたのですが、体の具合は母と同じぐらいに見える隣のAさんは要介護2だそうです。要介護度によって受けられる介護サービスも違ってくと聞きました。調査員の判断が間違っているのではないのでしょうか。



- ・まず、**認定結果を出すのは調査員ではない**んです。介護認定審査会が調査結果と主治医の意見書とを見て、総合的に認定しています。
- ・また、**認定調査で調べるのは、病気の重さではなく、介護の手間の度合い**です。なので、より重病の人であっても介護の手間はそんなにかからない人であれば要介護度は低くなりますし、逆の場合もあるのです。
- ただ、どうしても**認定結果に不満がある場合は、役所に「不服申し立て」**をすることができますし、調査は一定期間をおいて定期的に行われ、その都度要介護度が変わる可能性もあります。

《これはどうでしょう?》

正しいと思うものに○、正しくないと思うものに×をつけてみて下さい。

- ① 知り合いが介護保険で介護用ベッドを借りていて、とても便利だと言っています。私も認定を受ければ借りられますよね?
- ② いろいろな介護サービスが利用できると聞いて認定調査を受けたのに、3週間待っても結果が知らされない。手続きにミスがあるのでは。



《正解》 ①△ ②× ※△=場合によります

- ① △ どんな用具を借りられるかは要介護度によって異なります。
- ② × 審査結果は原則 30 日以内に出すこととなっており、何週間かかるものなんですよ。その間「見込み」で暫定的にプランを作ってもらうこともできますが、要介護度が見込みより低く出た場合、その要介護度では受けられないサービスが全額自己負担になってしまうので要注意です。

Q4 日本語もできないのに日本語だけの施設…？

デイサービスに通うプランを提示されたのですが、父は日本語がほとんどできません。ロシア語の通じない施設に通わせるなんて可哀相でとてもできません。



確かにロシア語の通じない介護職員とのコミュニケーションは帰国者一世の多くの方にとっては大変ですね。お気持ちよくわかります。でも、帰国者の方で、そんな施設にも楽しく通っているという人もいますよ。それは、**言葉は通じないけれど職員の人がいややりを持って接してくれている**ことが伝わったからだと思います。デイでの様々な活動を通して前より元気になった方もいます。

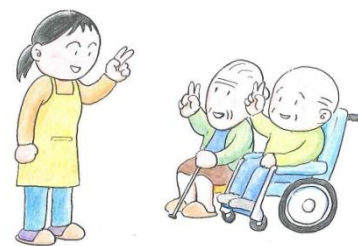
もちろん実際には理想的な施設ばかりではなく、人手不足で余裕のない施設では帰国者が望むような対応ができないおそれもあります。

複数の施設から選ぶことができるので、**要介護と認定されたらいくつか見学や試し利用させてもらってどこにするかを決める**といいでしょう。また、相談員さんが帰国者の背景事情を施設に説明してくれたことで施設側の理解が深まったケースもあります。

《これはどうでしょう？》

次の帰国者の声、あなたはどうか答えますか。

- ① ロシアで介護施設というと「暗くて不衛生で家族に見捨てられた人が行くところ」というイメージで、とてもそんなところに母を送り込みたくありません。
- ② ロシア語の通じる施設が近くにはないのですが、車で40分ぐらいのところにあることがわかりました。こんなに遠くても通わせてもらえますか？



《正解》 ① △ ② △ ※△=場合によります

- ① △ 上のQ4に同じで百聞は一見に如かず、一度施設に見学に行かれることをお勧めします。もしも見学させてほしいと頼んで断るようなところであれば、初めから候補にしなければいいのです。また、要介護認定後、お試して数日利用することも可能です。複数の施設でお試し利用をしてみて、よく観察してから決めればOK！
- ② △ その施設がOKと言えれば多少遠くても通えます。ケアマネさんに相談してみましょう。

Q5 ケアマネさん、意地悪なの？

母は要介護認定を経てケアプランを作ってもらったのですが、ケアマネさんが利用限度額より低めのプランしか提示してくれません。母の介護が公費負担だからこんな意地悪をするのでしょうか。



ケアプランはご本人にとって最適な介護が受けられるようにご本人やご家族の希望を考慮して考えられています。その結果、必ずしも限度額一杯まで使わないプランになることもあります。決して意地悪やケチでやっていることではないはずです。また、限度額一杯に組んでいると、例えば急に病気になって受診の付き添いを頼む必要が出たようなときに、その分は全額自己負担になってしまうという不便があります。

もちろん示されたプランに不満がある場合は、ケアマネさんと相談しなおすことができます。ただ、介護施設やヘルパーさんの空き状況などでどうしても希望の曜日に通えなかったり、来てもらえなかったりということは起こり得ます。また、サービス利用開始後も、苦情申し立てをすることはできるので、多少不満のあるプランでも、まずは利用を始めて様子を見るのがいいかもしれません。

《これはどうでしょう？》

正しいと思うものに○、正しくないと思うものに×をつけてみて下さい。

- ① 私はサハリン出身で、長々と湯船につかる習慣がないのですが、ケアマネさんがサハリンの事情を全く知らなくて、日本式の入浴を組み込んだプランを立ててしまいました。従わなくてもいいのでしょうか。
- ② 介護サービスでヘルパーさんが来てくれることになりました。家事をいろいろやってもらっていいんですよね？

《正解》 ① ○ ② ×

- ① ○ プランが提示された段階でケアマネさんと話し合えるとよかったですね。初回は日本語ができる二世か相談員さんが同席してしっかり詰めることが大切です。訪問入浴介護の当日になってイヤと言うのは来てくれたヘルパーさんたちにも気の毒ですし、キャンセル料も発生してしまうので、早めに。(キャンセル料は利用限度額から差し引かれます。)※キャンセル料は自治体や事業所によって異なりますが、前日以前までの連絡は無料、当日の開始時刻前に連絡した場合は数%、連絡ない場合は数10%などというところが多いようです。契約時に必ず確認しましょう。
- ② × 訪問介護者はお手伝いさんではありません。やれる事柄にも制限があります。詳しくは次の頁以降で見てください。

Q6 どうやってコミュニケーションするのよ？

(介護を受ける本人より)訪問介護プランを示されたのですが、ロシア語のできないヘルパーに来てもらっても、自分の要望も伝えられないし、互いに行き詰まるのではないのでしょうか。



ご心配はごもっともですが、日本語のあまりできない帰国者の方で、ヘルパーさんと何とかコミュニケーションがとれている方もいます。その方たちは初回に二世や相談員さんに同席してもらってサービス内容をきちんと伝えていたことと、ジェスチャーや表情、漢字での筆談、また日露対訳の指さし会話カードなどを使ったり、「いい/だめ」などの簡単な日本語を駆使してヘルパーさんとコミュニケーションをとっていました。また、ヘルパーさんも、ご本人の要望を汲み取ろうと努めてくれたことも大きかったようです。

初めはスムーズにいかないかもしれませんが、相手を対人サービスの専門家と信頼して、試しに来てもらってははどうでしょうか。不満や要望はメモしておき、月一回のケアマネ訪問時に通訳してもらうことも有効です。

《これはどうでしょう？》

次の帰国者の声、あなたならどう答えますか。

- ① 頼んでもいないのに週に4日も訪問されるプランにされてしまいました。生活リズムが乱れて困ります。減らしてもらえますでしょうか。
- ② 帰国者二世のヘルパーが来てくれることになり、そのこと自体は嬉しいのですが、この人を通して家庭内の事情まで他の帰国者に知られてしまうかと思うと、とてもイヤです。断りたいのですが。

《こんなふうに考えてみては…》

- ① 前頁のQとも共通のことですが、ケアプランはご本人と家族にとって最適な介護が受けられるように考えられています。働きながら介護をしている家族の負担も考えてのことだと思えます。プランを組み直すことはもちろんできます。ただ、**回数の多い場合少ない場合のメリットデメリットをきちんと話し合うことが肝要**です。試してみてから変更することもできます。
- ② 介護に従事する人には、**職務上知り得た事柄をよそに漏らさない守秘義務があります**。ヘルパーさんが利用者の家庭の事情を他に漏らすことはあってはならないことです。ケアマネさんからヘルパーさんに初めにきちんとおいてもらい、万が一そのようなことがあっても苦情申し立てができるので、貴重なチャンスを無駄にしないようにしましょう。

Q7 家事を代わってくれるんじゃないの？

私は花が好きで、元気なときはいつもベランダの植木の世話をしていたんです。今は手足が少し不自由なのですが、かわりに水遣りをしてもらえますよね？



日常生活で本人が自分一人で行うことが困難な場合や、家族や地域の支え合いが利用できない場合、身体介護（食事やトイレ介助等）と生活援助（日常の食事の準備や調理、買い物、掃除等）の訪問介護が利用できます。**植木の水やりは「日常生活の援助の範囲に該当しない行為」となり、該当しません。**

なお、制度上頼める事柄であっても、ご本人のケアプランに入っていないと頼むことはできないので、ケアプランの内容を確認しましょう。入っていないけれどもお願いしたい場合、ケアマネさんに相談してみてください。

《次のことはヘルパーに頼めるでしょうか？》

- ① トイレの介助をしてもらう
- ② 床を拭いてもらう
- ③ 爪が伸びてきたので切ってもらう
- ④ 薬局で薬を買ってきてもらう
- ⑤ 日本語でかかってくる電話に代わりに出してもらうのは？
- ⑥ ひげを剃ってもらったり髪を切ってもらったりする
- ⑦ 窓のガラスをきれいに磨いてもらう
- ⑧ 買い物の時に、お酒とたばこを買ってきてもらう
- ⑨ 孫が遊びに来るので普段使っていない2階の掃除をしてもらう



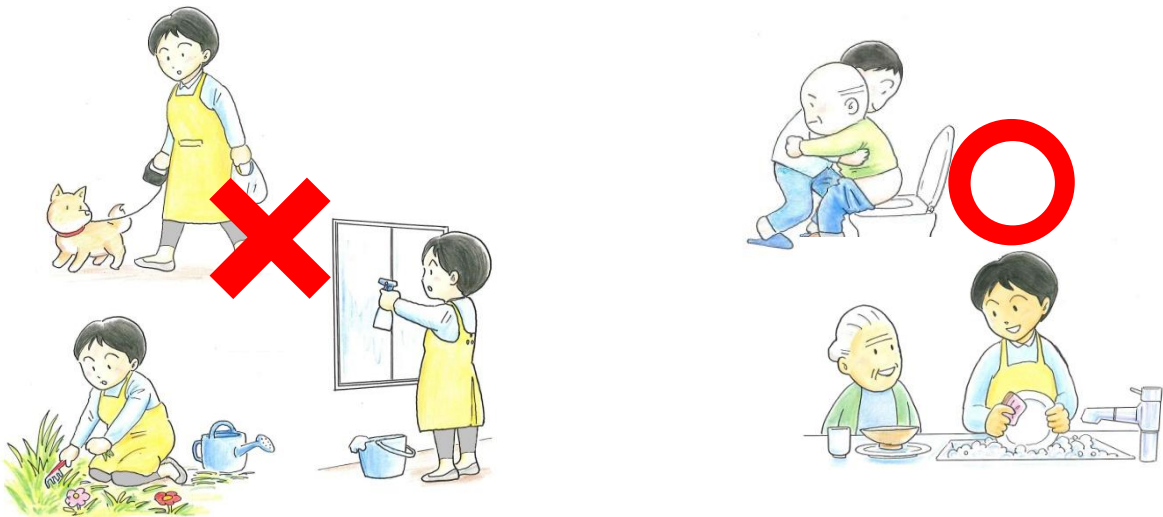
答えは次のページ！

《正解》

①○ ②○ ③△ ④△ ⑤△ ⑥△ ⑦△ ⑧△ ⑨×

※Q7～Q12 のクイズの○は一般論で、その項目がご本人のケアプランに入っていることが必要なので、ケアマネさんに相談しましょう。

- ② ○ 床ふきはOK、ワックス掛けは×。
- ③ △ ケアプランに入っていれば○、入っていなければ×です。必要な場合はケアプランに入れてもらえるか相談してみましょう。
- ④ △ 市販薬については認めない事業所が多いようです。市販薬も薬なので、処方されている薬と一緒に飲んで危険がないかを医師が判断する必要があります。病院で処方されている薬を取りに行くのはOKです。
- ⑤ △ ケアマネさんに相談してみてください。たぶんケアマネは(そうした前例がないので)介護保険課などに判断を求めると思われます。
- ⑥ △ 剃刀やハサミを使うものは×、電気カミソリならOKです。
- ⑦ △ 汚れた窓ガラスを拭くくらいであれば掃除に含まれますが、磨く(ピカピカにする)となると、日常生活の範囲を超えてしまうので頼めないのです。
- ⑧ △ 自治体によっては×です。健康に悪い影響を与える嗜好品は買い控えるのが賢明でしょう。
- ⑨ × ヘルパーに任せられるのは、利用者本人が使っている場所に限られるため、これは日常生活の援助には該当しません。



※介護サービスの範囲外のサービスを受けたい場合には、シルバーサービスセンターなど、有料でサービスを提供してくれるところを探してみましょう。

Q8 どうせ洗濯機回してるんだから、いいじゃない!

同居の娘夫婦は忙しいので洗濯を週に1回まとめてしているのですが、時々子ども着替えが間に合わないことがあるようです。大変そうなので孫のものだけでも私の洗濯物と一緒に洗ってもらえないかしら。



介護保険でヘルパーさんに頼めるのは、直接本人に関わる支援だけです。介護ヘルパーはお手伝いさんではないので、**家族のためのサービスはできない**ことになっています。洗濯以外にも、食事の支度や掃除をする場所など、本人以外の家族等に対するサービスはできません。

《次のことはヘルパーに頼めるでしょうか?》

- ① 家族と一緒に過ごす部屋（居間）だが、昼間は自分も使っていると
ころなので掃除してほしい
- ② 主人は元気だが料理は苦手なので、食事を2人分作ってほしい
- ③ 今日は息子の帰りが遅いので、息子の分も食事をついでに作っ
ておいてほしい
- ④ 今日はお客さんが来る。自分は動けないので、お客さんの対応
をしてほしい



《正解》 ① △ ② × ③ × ④ ×

- ① △ ご本人が専用する居室以外の共用部分(居間、食堂、台所、浴室、トイレ)等の掃除は認められていません。ただし、家族の状況など生活実態により、個別に認められる場合もあるので、ケアマネさんと相談してみてください。
- ②③ × これも家族に対するサービスに該当してしまいます。
- ④ × 介護を受ける本人がやっていたこととはいえ、お客は本人ではないので、これも×。

訪問

Q9 健康のための介護なら、マッサージなんかも？

優しいヘルパーさんで、スキンシップを心がけてくれています。マッサージなんかもしてもらっていいですよね？



マッサージは医療類似行為にあたります。医療行為やリハビリにあたることはヘルパーには頼めません。これらを希望する場合は、訪問介護ではなく、主治医の指示のもとに訪問看護を利用する必要があります。また、リハビリも理学療法士などの専門職が行う必要があります。これらを希望する場合はケアマネさんに相談してみてください。



《次のことはヘルパーに頼めるでしょうか？》

- ① 血圧や体温の測定
- ② 屋内でつまずいて作った擦り傷の応急手当
- ③ 浣腸
- ④ 湿布薬を貼り換える
- ⑤ 肩たたき・肩もみ



《正解》 ①○ ②△ ③△ ④△ ⑤×

- ② △ 専門技術を要しない軽い切り傷、擦り傷、やけどの応急手当のみ○
- ③ △ 薬剤の量などに制限がありますが、可能です。
- ④ △ 場合による。褥瘡の処置が×なので褥瘡のシップ交換は×

訪

Q10 手元に現金がないと買い物も頼めない!

問

いつもは近くに住んでいる息子が月に1度下ろしてきてくれたお金でヘルパーさんに買い物をしてもらっているのですが、今月は少し足りなくなってしまう、ヘルパーさんに口座から下ろしてきてと頼んだら断られました…



お金の出し入れなど、**金銭管理に関する**ことを本人に代わってやることはできません。また、**契約行為**に関することも本人に代わってやることはできません。

ただし、自治体によって規則が少しずつ異なりますので、ケアマネさんに確認してみましょう。

《次のことはヘルパーに頼めるでしょうか?》

- ① 郵便局でハガキを買ってきてもらう
- ② ロシアに出す手紙をポストに投函してきてもらう
- ③ 銀行に光熱費の振り込みに行ってきてもらう
- ④ 電話で通販の布団を申し込んでもらう
- ⑤ 銀行にお金を預けてきてもらう



《正解》 ① △ ② △ ③ × ④ × ⑤ ×

①② △ ×のところが多いですが、一部自治体では○。

③ × 一部自治体では日常生活で最低限必要な費用の振り込み代行可。

④ × 申し込みは契約行為になるのでできません。

※このページの項目、×が多いですが、金銭管理については社会福祉協議会の日常生活自立支援事業などのサービスがあります(次ページ参照)。ケアマネさんと相談してみてください。

《金銭の管理に不安がある人には こんな制度があります》

◆日常生活自立支援事業：厚生労働省が管轄する制度です。

認知症高齢者や知的障害者等判断力が不十分な人のために、

- ・介護保険サービス等の福祉サービスを利用する際の援助
- ・預貯金の出し入れ等日常的な現金の管理
- ・通帳、実印など大切なものを預かる 等々の**日常的な金銭管理**のサービスを行います。

一人暮らしの高齢者や高齢の二世帯などで、あまり大きな資産はないが、年金を使ってできる限り自宅で生活を続けたいというような場合に便利な制度です。社会福祉協議会と契約を結んで行うサービスなので、契約内容について本人が理解し判断する能力があると認められることが必要です。窓口は、市区町村の社会福祉協議会。

◆成年後見制度：法務省が管轄する制度です。

精神上的の障害（知的・精神障害、認知症など）により判断能力が十分でない人が不利益を被らないように 家庭裁判所に申立てをして、その方の**契約等の法律行為**を援助してくれる人を付けてもらう制度です。

仮に成年後見人が選任されても、自己決定の尊重の観点から、食料品や衣料品等の日用品の購入など「日常生活に関する行為」は本人が自由に行うことができます。

判断能力の鑑定を含む成年後見制度の利用に必要な手続きには費用がかかりますが、「市町村長申立」による補助を受けることができます。お住まいの自治体の窓口にお問い合わせ下さい。また、「法テラス」（日本司法支援センター）が行う民事法律扶助による援助（申立代理人費用の立替えなど）を受けることができる場合があります。詳しくは法テラスの相談窓口（TEL 0570-078374）へお電話を。※自費で利用する場合は数十万の費用がかかります。



訪
問

Q11 年取った家内にはとても頼めない…

家内はいますが、高齢だし、そんなに腕力もないです。私が風呂に入る時には手を貸してもらおうのですが、とても大変そうです。何とかならないでしょうか。



同居の家族がいても、身体介護は利用可とされるケースが多いので、ケアマネさんに相談してみてください。なお、入浴については、風呂場が狭くて介助しにくい場合などは組立式の浴槽を持ち込んでくれて入浴させてくれるサービスが利用できますよ。

なお、**同居の家族がいるときは、原則として家事などをヘルパーにやってもらうことはできません**が、その場合でも、・家族が高齢で筋力が低下して行るのが難しい家事がある・家族が介護疲れで共倒れ等の深刻な問題が起きてしまうおそれがある・家族が仕事等で不在の時に行わなくては日常生活に支障があるなど、やむを得ない事情により家事が困難な場合は、サービスを受けることができる場合があります。ケアマネさんに相談してみましよう。

《こんな場合にはヘルパーに頼めるでしょうか？》

- ① 同居家族(妻)はいるが、高齢で排せつ介助が困難
- ② 同居家族(夫)は障害があり介護ができない
- ③ 同居家族(息子)はいるが、仕事が忙しく介護の世話をしてもらえない
- ④ 同居家族(娘)はいるが、毎日の介護で疲れ切っている
- ⑤ 同居家族(娘)はいるが家事が嫌いで部屋の掃除をしない
- ⑥ 同居家族(夫)はいるが、夫は今まで一度も料理をしたことがない



《正解》 ① ○ ② ○ ③ ○ ④ ○ ⑤ × ⑥ ×

- ①② ○ このように家族の高齢、障がいや疾病などで介護がムリな場合は○
③④ ○ 家族のこのような状況の場合は○
⑤⑥ × ⑤や⑥のような、本来できることをやっていない家族を助けることは×

訪
問

Q12 せっかくロシア語が話せるヘルパーなんだし…

ロシア語を話すヘルパーさんに週3日来てもらっています。この人が来ない日は昼間一人で寂しいので、他の日にも話し相手として来てもらえないでしょうか。



「話し相手」は介護保険サービスの対象になりませんが、転倒しないための見守りや介助等、ケアプランに具体的な時間や内容を位置づけた上で見守りサービスが利用できる場合があります。ケアマネさんと相談してみましょう。

《こんな場合にはヘルパーに頼めるでしょうか？》

- ① 買い物に行く際の付き添い(一人では不安なので)
- ② トイレに行く際の見守り
- ③ 日用品の買い物の付き添い
- ④ 病気の家族の見舞の付き添い
- ⑤ 選挙の投票の付き添い
- ⑥ 通院の付き添い
- ⑦ 気分転換のためのカラオケや外食などの付き添い
- ⑧ 冠婚葬祭（結婚式、法事、葬式、墓参り等）の付き添い



《正解》 ①○ ②○ ③○ ④○ ⑤○ ⑥△ ⑦× ⑧×

- ④ ○ 但し、頻繁でない場合に限られます。
- ⑤ ○ 但し公職選挙法により「投票所の入り口まで」と「出口から」しか付き添いはできず、投票所内では投票事務従事者が付き添いをします。
- ⑥ △ 病院と自宅間は○、病院内の付き添いは×。
- ⑦ × 利用者の趣味嗜好に関わるものだから。
- ⑧ × 日常生活の範囲を超えているので。

Q13 私が留守の方が掃除もはかどるじゃない！

通所介護を受けている間にホームヘルパーさんに家の掃除をしてもらえると助かるんですが、いいでしょうか。



本人不在でのサービスを受けることはできません。また、通所と訪問介護を同時に受けることもできません。

訪問ヘルパーは本人の安否確認や健康チェック等も合わせて行う介護の専門職で、お手伝いさんではありません。本人が不在の居宅に訪問して掃除などのサービスを受ける場合は介護保険の対象にならないのです。どうしても必要な場合、シルバーサービスセンターなどの有料の家事代行サービスを利用する手があります。

《こんな場合にはヘルパーに頼めるでしょうか？》

- ① 入院中にヘルパーさんにパジャマや下着の洗濯を頼む
- ② 入院中にヘルパーさんに部屋の掃除を頼む
- ③ (不在時の介護サービスとは別の話ですが)デイサービスやデイケアを利用している最中に、外出して理美容院に行ったり、病院を受診したりする



《正解》 ①× ②× ③×

- ①②→× 医療と介護を同一時間帯に受けることはできません。
 ③ × デイサービスやデイケアを利用している最中に外出することは認められていません。



訪
問

Q14 どうしても口に合わないんです…

ヘルパーさんの作る料理は和食の味付けで、どうしても口に合わないんですが、我慢するしかないのでしょうか…。



確かに帰国者の方には和食は辛いですよ。たとえヘルパーさんががんばってロシア料理を作ってくれたとしても、それでも味付けはどうしても慣れ親しんだ味とは違いますね。

このようなときに、ある帰国者の方は、**味付けの部分だけは自分でやらせてもらう**ようにケアマネさんと相談して決めた人もいます。これは、ご自身の能力を保つことにもつながりますね。

もちろんヘルパーを替えることも可能ですが、こと料理に関しては誰が来ても同じでしょう。まずはできるだけコミュニケーションをとってみてください。逆に日本語ができないからと我慢してしまう方もいますが、それではストレスがたまってしまいますので。

《こんなときはどうしますか？》

- ① ヘルパーが浪費がちで困っています。必死で節約しているのに、予算を超えた高い品を買って来たり、皿洗いの時に洗剤もお湯もどんどん使ってしまうのです。どうしたらいいでしょう。
- ② 異性ヘルパーに入浴介助されるのがどうしてもイヤです。何とかならないでしょうか。



《こんなふうにはやってみたら…》

- ① 上のQと同じで、コミュニケーションをまずとってみてはどうでしょう。うちは裕福な訳ではないので、光熱費も日用品代も節約したいのだと伝えて協力を求めるのです。何にしる不満を一人で抱えているのはよくありません。それでも聞き入れてもらえない場合はケアマネや事業所に相談してみましよう。人手不足ですが担当ヘルパーを代えてもらえることもあります。
- ② ごもつともです。ただ事業所では人手の問題もあり、また入浴介助には腕力が必要なこともあり、異性介助になってしまうことがままあります。無理かもしれませんが、ロシアではこれは考えられないことであり、耐えられないと気持ちだけは伝えてみましょう。

Q15 レンタルなんてケチくさい、買いますよ！

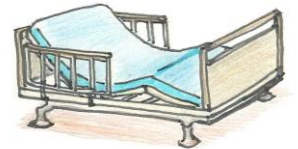
自力で起き上がれない父に電動で起き上がる寝台をレンタルしてはと勧められましたが、レンタルでは購入代を惜しんでいるように見られて一家の面子がつぶれます。金銭的余裕ができてから買ってあげればいいですよ。



今困難な身体の状態を改善するのが一番の親孝行ではないでしょうか。余裕ができたなら先延ばしにしていると、お父さんの具合はどんどん悪化してしまいます。それに、身体状況の変化によって今使っている用具が合わなくなった場合も、**レンタルであれば交換や調整が可能**ですし、点検もしてもらえます。レンタルにした方が親孝行かも？ どうしても買ってあげたいという方も、購入の前段階のつもりで試しにレンタルしてみてくださいませ。

《これはどうでしょう？》

- ① 福祉用具は購入もできるの？
- ② 入院することになりましたが、今レンタルしているベッドは退院したらまた使うので借りっぱなしでいい？
- ③ 介護用ベッドを借りていたが認定で要介護2から要支援1に変更された。ベッドはこのまま借り続けられる？
- ④ 介護保険で何でもレンタルできるの？
- ⑤ 借りていた車いすがデイに通ったお陰で不要になったので友だちにあげようと思う。



《正解》 ①△ ②△ ③× ④× ⑤×

- ① △ 福祉用具は原則レンタルですが、便座や簡易浴槽など、**再利用に心理的抵抗感が伴うもの、使用により形態・品質が変化するものは販売されます**。要介護度によって使用できる種目に制限があるので、ケアマネさんに相談しましょう。
- ② △ **長期入院の場合は要返却**です。ケースによるのでケアマネと要相談。
- ③ × 原則、介護保険では借りられません。一定の条件を満たせば例外給付という場合もあるので、これもケアマネさんに相談しましょう。
- ④ × **要支援1・2、要介護1の方はレンタルの対象となる福祉用具の品目が制限されます**。ただし一定の条件にあてはまればレンタルできる場合もあるので、ケアマネさんに相談しましょう。

Q16 手すり? そんなものつけたって意味ないでしょ

歩くのも大変な母に、トイレに手すりを設置しては、とケアマネさんが勧められていたのですが、母はそんなものは不要と言います。



「不要」と言う場合も、単にイメージがわいていない場合があります。ご自宅と同じような間取りで手すりをつけた他の人をお願いして写真を撮らせてもらってそれを見てもらうのはどうでしょう。

なお、住宅改修を行う場合は、ケアプランに入っているもので、かつ工事を始める前に役所に申請して、承認を受ける必要があります。事前に役所に申請をして承認を得ていないと、保険の対象にはならないのでご注意ください。段取りをケアマネさんと相談して下さい。



《これはどうでしょう?》

介護保険で利用可/正しいと思うものに○、不可と思うものに×をつけて下さい

- ① 和式トイレを暖房・洗浄機能付きの洋式トイレに変えたい
- ② 改修費用の補助には一人あたりの上限金額が決められている
- ③ 改修費用は支援給付を受けていれば全額介護保険で賄われ、自己負担はない
- ④ 今ある洋式トイレに暖房・洗浄機能をつけたい



《正解》 ① ○ ② ○ ③ ○ ④ ×

- ② ○ 国の限度額は20万円で、それを超えた分は全額自己負担となります。但し、市区町村独自で改修費用を上乗せして補助している場合もあるので、20万を超えそうな場合はケアマネに尋ねてみましょう。
- ③ ○ 但し、二世の方の場合、1割が自己負担となります。
- ④ × 洋式トイレにするのは○ですが、既にある洋式トイレに更に機能を足すのは×

Q17 ロシア語の通じない施設になんて…

デイサービスを勧められて一度見学に行ってみたが、ロシア語は通じないし、行ってもつまらなそう、行きたくないと言っています…。



高齢者にとって新しい環境に入っていくのはストレスが大きいことです。一回見学に行っただけだとマイナス面ばかりが目についてしまうかもしれません。お試し利用の時、**何日か家族が付き添ってあげて、活動内容を説明してあげると心強いでしょう。**可能なら相談員さんにも付き添ってもらえると更に心強いですね。体操一つとってもただ言われるままに手足を動かしていてもつまらないものですが、何のためにやるのかという介護予防の目的がわかるとやる気も出てきます。ご本人に各活動の目的を説明することも大切です。

施設のスタッフは、サハリン帰国者と聞いても全く知らない人がほとんどです。できれば、相談員さんから施設側に**帰国者の複雑な背景事情を伝えて理解してもらう**ようにしましょう。少なくとも、邦人本人は日本で成長していないために日本語が不自由な人も含めて日本人であるというプライドを持っていること、配偶者はロシア人であってそのことに誇りを持っていることはわかってもらいましょう。

《こんなときはどうする？》

母は日本語は問題ないのですが、施設で、他の日本人利用者から度々「この人はあっちの人だから(日本のことがわからない/考え方が違うんだ)」と言われ、それが辛くて、本当はデイには行きたくないと言いつきました。

《こんなふうにはやってみては…》

言った本人には悪気はないと思うのですが、言われた方はショックですよ…。一般に周囲の人は、日本語が上手でない人が日本の事情を知らないことに対してはそれほど気にしないのに、日本語が堪能な人に対しては日本事情にも詳しいものと期待するため、より厳しい目で見えてしまいがちなようです。

しかし、このようなことが重なるとデイに行くのも億劫になりますよね。「すみませんね、わからなくて。長い間サハリン(ロシア)で暮らしていたので日本のことがわからないんですよ。帰りたくても帰れなかったのだから」と事情を説明してみてもどうでしょうか。

Q18 やっぱロシア料理でないといり!

デイサービスの食事が口に合いません。弁当を作って持って行きたいんだけど…



ほとんどのデイサービスでは一律の昼食を提供していますが、帰国者の口には合わないものが多いですね。実は、弁当持参は禁止されているわけではなく、帰国者の方の中には弁当持参を認めてもらっている方もいます。ただ、施設側としては高齢者向けの栄養バランスを考えて献立を作っているのと、衛生管理上何かあったら困るところが多いと思います。**施設の方針について確認してみてください。**

また、昼食を取らない午前みの利用もOKという施設もあります。送迎車の都合などで無理な施設もありますが、これも施設に相談してみましよう。

《これはどうでしょう?》

- ① (入所の場合)以前いた施設では自分のシーツを持参して使えたのに、今度の施設は持ち込み禁止と言われました。何とか持参させてもらえないでしょうか。
- ② デイサービスで皆でやる体操が面白くないので、その時間、活動に参加しなくてもよい?



《正解》 ① △ ② △

- ① △ 施設の衛生管理上の方針の違いによって、ケースバイケースかと思われませんが、枕が変わると眠れないという人もいますよね、施設と相談してみてください。
- ② △ 活動は強制されているわけではありません。しかし、体操は身体機能を維持・向上させるための訓練なので、できれば参加してみてください。単純な動きだから日本語ができなくても見よう見まねでOKなものが多いと思います。体操を続けたおかげで伝い歩きだった人が自力で歩けるようになったという例もあるんですよ!

Q19 家内一人に頼って生きてたのに…

夫の介護をしてきましたが、私の方が体調を崩して一時的に入院することになってしまいました。夫は一人では何もできません、どうしたらいいのでしょうか…。



ショートステイ(短期入所)を利用しませんか！ショートステイは以下の場合に利用が可能で、要支援の方も利用できます。

- ・本人の心身の状況や病状が悪い場合
- ・家族(介護者)の疾病、冠婚葬祭、出張、
- ・家族(介護者)の身体的・精神的負担の軽減等

急な受け入れも、施設にもよりますが空きがあれば原則対応可能なおところが多いです。施設では、入浴や食事などの日常生活上の支援や、機能訓練などを提供してくれます。

ただ、初めて施設に泊まる場合は、環境が急に変わるので心理的負担が大きいですね。これは日本人の利用者も同じですが、言葉の問題があって帰国者の場合は更にストレスが大きいでしょう。今利用の必要のないという方も、今後に備えて緊急でないときに1泊だけの利用を試しておいてはどうでしょう。より緊張する初日はご家族や支援・相談員さんの助けを得て。

《これはどうでしょう？》

ショートステイを利用できると思う状況に○、できないと思う状況に×をつけてみましょう。

- ① 介護を担当している妻が親戚の葬儀出席でサハリンに行く
- ② 介護を担当している息子が来週旅行に行く
- ③ 娘が介護に疲れた様子なので、少し休んでもらうため



《正解》 ① ○ ② ○ ③ ○

どれもOKです。家族の介護負担軽減のために、ぜひ利用してみてください。

Q20 もう限界…

母一人子一人で、自宅で母を介護してきましたが母はついに寝たきりとなり、私も倒れて入院してしまう事態に…。どこに助けを求めればよいのでしょうか。



ショートステイを利用しながら、24 時間長期に介護をしてくれる介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム=特養)や地域密着型介護老人福祉施設(=小規模特養)への入所を急ぎ申請しましょう。申込順ではなく、介護の必要の程度や家族の状況などにより入所の必要性が高い方から順に入所できますが、入所希望者が多いため、待たされる可能性大です。いちばんいいのはそうなる前に申請しておくことです。

この他、認知症の人のためには「グループホーム」という入所施設があります。

また、入所できるのは(H27 年 4 月以降)原則要介護 3 以上ですが、要介護 1, 2 の方も一定の要件に該当すれば、特例として入所が可能な場合もあります。ケアマネさんと相談しましょう。

※本パンフレット記載の内容は自治体・地域によっては該当しない場合もあるので、具体的なことは必ずケアマネさんにお尋ね下さい。

『こんなときどうする？ 支援・相談員のための介護サービス Q & A』

平成 29 年 8 月版

作成：中国帰国者支援・交流センター

イラスト：戸高 久智

※作成に当たっては村川浩一(大阪河崎リハビリテーション大学教授)、名和田澄子(前・福岡医療福祉大学准教授) 両氏のご協力を得ました。

〒110-0015 東京都台東区東上野 1-2-13 カーニブレイス新御徒町 7F

電話 03-5807-3173 (教務課)

メール info@sien-center.or.jp

ホームページ <http://www.sien-center.or.jp/>

-無断転載・複製を禁じます。ご利用の際にはご連絡ください。-