ライフサポート

在宅介護サービス 最適に

ケアプラン自作のススメ

介護が必要になっても、できる限り住み慣れた自宅で生活したい。あるいは介護保険施設に入所したくても定員が埋まっていて入れない。こうした人は介護保険の在宅サービスを利用することになるが、実際にどんなサービスを受けるのか、メニュー作りは専門家任せになることが多い。自分や家族で計画を立てれば、より適したサービスを受けられる場合がある。ケアプランと呼ぶ介護計画表の作り方を調べてみた。

「どんなふうに暮らしたいですか？　そのために支障になることは？」。昨年11月、ケアプランの自己作成を支援する非営利組織、全国マイケアプラン・ネットワークが都内でワークショップを開いた。5つの疑似的な家族を想定し、年老いた母親にどのような支援や介護が必要になるかゲーム形式で話し合っていた。

あるグループでは「料理が生きがい」という母親の介護計画を考えていた。「知らない人はできるだけ家に入れたくない」という意向もあり、ヘルパーらのサービスは最小限に絞り家族のケアを中心にした。別のグループでは「年末に旅行に行きたい」という母親の希望を実現するため脚力を鍛えるプランをつくった。

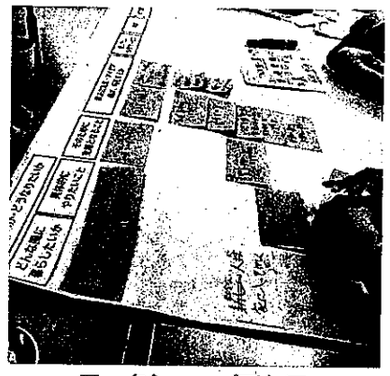
99%以上が委託

介護保険の在宅サービスを受けるには、トイレや着替え、口腔（こうくう）ケアといったヘルパーサービス、体調管理などの訪問介護、デイサービス（通所介護）などのメニューをいつ、どの事業者から受けるのかを盛り込んだケアプランを作り、市区町村に提出する必要がある。

専門家であるケアマネジャーに作成を頼めば、市区町村や介護事業所との連絡や介護給付費の計算までやってくれる。今はケアプランの99%以上をケアマネが作っているのが実態だ。

ケアマネは介護を受ける本人の意向や家族の事情を踏まえ、最適なプランを作るのが役割。だが1人で数十人の担当を抱え、常に行き届いたプランを立てられるとは限らない。所属する介護事業所のサービスを提供するために過剰なプランを作る例もある。本人の意向がうまく伝わらず、本人ができることまでヘルパーに任せになる恐れもある。

プランを自分で作ると手間と時間はかかる。それでも同ネットワークの島村八重子代表は「何が必要か最も知るのは本人や家族で、最適なプランを作れる」とメリットを強調する。



ワークショップでケアプランを自作してみる

ケアプランを自作する主な手順

1 現状を把握（自分でできることや家族の協力、必要な手助けは何かなどを確認）

2 市区町村の窓口や地域包括支援センターに出向く（自己作成の意思を伝え、必要な書類を入手）

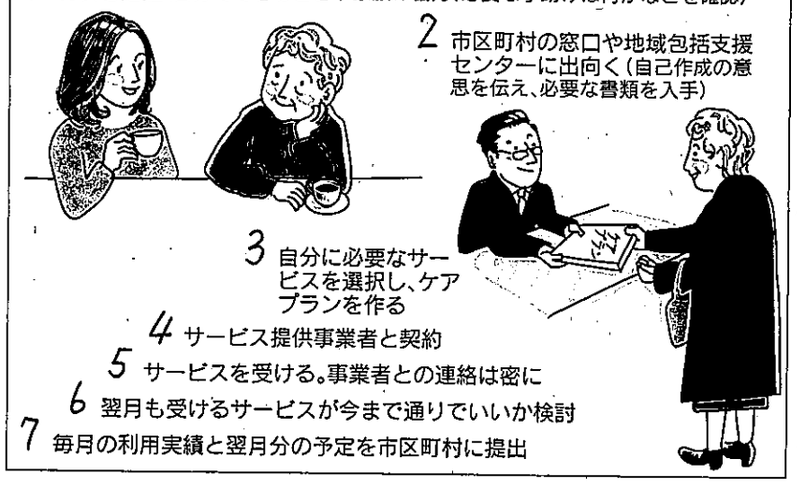
3 自分に必要なサービスを選択し、ケアプランを作る

4 サービス提供事業者と契約

5 サービスを受ける。事業者との連絡は密に

6 翌月も受けるサービスが今まで通りでいいか検討

7 毎月の利用実績と翌月分の予定を市区町村に提出



書類を毎月提出

ではどんな手順で作成すれば良いのか。プランを自分や家族で作ると決めたら、まず市区町村の介護保険担当窓口で本人か家族がその旨を伝え、介護保険の説明資料や必要な提出書類をもらおう。「自己作成は大変」などと委託するよう促す自治体もあるが、希望すれば自治体は拒めない。

書類を入手したら、次はサービス内容と事業者を決める。本人や家族の支えで何ができるのかを洗い出した上で、何曜日の何時にヘルパーに何を頼むのか、デイサービスはいつ受けるのかといった計画を詰める。内容を決めたらサービスごとに事業者と契約する。

できたプランは市区町村に提出するが、毎月2つの書類が必要だ。1つはスケジュールを記した「サービス利用票」。これにはサービスの内容や利用する時間帯、事業者名を書く。

2つ目は自己負担額や介護給付費を記した「サービス利用票別表」だ。介護保険はサービスごとに介護報酬が決められており、利用計画に応じた金額を月単位ではじく。

報酬は1単位10円が原則だが、地域やサービスごとに物価や人件費を反映させた増減がある。例えば東京23区内で20分以上30分未満の身体介護を受けると、サービスの単位数245に11・4円を掛け合わせた2793円が1回あたり介護報酬になる。自己負担はこの1割で279円。差額の2514円が給付費になる。

自己作成には注意点もある。在宅介護はあくまでも自立支援が目的。空き時間をサービスで埋め尽くしたりしないよう気をつけよう。「事業者との連絡調整を密にすることや、サービスが翌月も同じで良いのかを常に検討することも欠かせない」（島村代表）

（奥田宏二）

家事や入浴援助… 家族でニーズ見極め

ケアプランの作成をケアマネジャーに委託しても介護を受ける本人の費用はかからないが、厚生労働省は給付費の膨張を抑えるため、一部を自己負担にすることを検討している。実現すれば、費用面でもプランを自分で作成するメリットが生じる。

高齢化で介護が必要な人は年々増え、要支援・要介護の認定を受けた人は昨年3月末時点で606万人に達した。国民のほぼ20人に1人にあたる。

作成委託 有料化も

要介護認定を受けるとトイレや食事の支援のほか、掃除、洗濯など身の回りの在宅サービスを受けられる。本人負担は介護報酬の原則1割。本人負担分を除いた介護給付費のうち5割は国と都道府県・市町村が税金から支出。残り5割は40歳以上が払う保険料で財源まかなう。

介護給付費は年間に約10兆円かかっているが、25年度には約20兆円まで膨らむと国は予測している。

学・験・学

将棋修業 長い道のり ③

インターネットで日々特訓

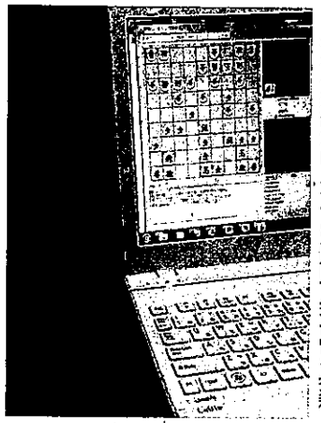
世界中の人々と対局重ねる

将棋の世界にもインターネットの波が押し寄せた。というより将棋はネットとの相性が抜群によい。1998年にサービスが始まった「将棋倶楽部（くらぶ）24」がその典型だ。通称「24（にいよん）」と呼ばれる。1日24時間いつでもどこでも対局できるので命名された。

24では参加者の実力が段位とレーティングの点数で客観化されてたのかは確かめようがない。

私は2000年3月に入会した。会員番号は1万台。今の会員数は30万人を超えている。これまで16年弱の通算対局数は3万数千局。勝局が敗局を1000ほど上回っている。最高段位は三段だ。「健康第一。指しすぎに注意しましょう」という席主からの戒めはあるものの、興が乗ると1日に20局以上指してしまう。

レーティングは勝つと点数をたくさん取られるが、気にしない。時間制限の条件は相手とチャットする楽しみもあり、対局後にコメント欄を使って相手とチャットする楽しみもある。



将棋倶楽部24は見やすい画面で操作性も抜群

将棋の世界にもインターネットの波が押し寄せた。というより将棋はネットとの相性が抜群によい。1998年にサービスが始まった「将棋倶楽部（くらぶ）24」がその典型だ。通称「24（にいよん）」と呼ばれる。1日24時間いつでもどこでも対局できるので命名された。

24では参加者の実力が段位とレーティングの点数で客観化されて

私は2000年3月に入会した。会員番号は1万台。今の会員数は30万人を超えている。これまで16年弱の通算対局数は3万数千局。勝局が敗局を1000ほど上回っている。最高段位は三段だ。「健康第一。指しすぎに注意しましょう」という席主からの戒めはあるものの、興が乗ると1日に20局以上指してしまう。

レーティングは勝つ

手が慣れていなければ勝つチャンスは広がる。私は飛車の位置を横に動かさない居飛車党。相手の作戦次第で、だいたい6通りの基本戦法を持つようにした。この結果が勝率5割超に結びついている。

年初からは恒例の「24名人戦」に出場している。3月まで週末夜限定の対局で、予選と本選、2種類のリーグ戦に臨む。本選で上位に入ると、段位に見合った「タイトル」がもらえる。通常の対局時にタイトル保持者は表示され、ささやかなステータスになる。ここ数年は幸運にも恵まれてタイトルを獲得している。

ネット将棋は隆盛の一途をたどっている。将棋ウォーズ」など新興勢力も参入しているが、私は24以外に浮

自分の対局記録を後でチェックできるし、ほかの人局も自由に観戦可能。実にいたれりつくせりだ。