

中に何度もトイレ介助で
ごさせ、つらいです

お悩み
5



介護する人の睡眠を確保することはとても重要。お
に割り切って、夜間だけはおむつや使い切りの
シートを取り入れては。また、高齢者は眠りが
浅く、目が覚めるたびに念のためトイレに行ってお
きたいと思う場合も。夜間ぐっすり眠れるよう日中は
なるべく活動する。水分補給は日中を多めにし、緑茶などカフェ
インを含むものは利尿作用があるので夜は控えるなどの工夫を。

お悩み
7

介護のために家の
リフォームが必要に。
金銭的な補助は受けられる？

介護が必要になった人が、自宅に手すりや
取り付けるなどの住宅改修を行おうとする
場合、申請をすることで実際にかかった費
用(上限20万円)の9割が支給されます。
事前に地域包括支援センターなどに相談を。

お悩み
8

誰にも話せず介護うつになりそう…

日本で唯一の心理カウンセラ
ーの業界団体である「全心連」
が、悩みの内容や相談方法な
どのリクエストを考慮し、希
望に沿う「話を聴くプロ」
を紹介しています。メー
ルでの問い合わせも可能
なので、一人で抱え込ま
ずに一度連絡を。



一人の時間が欲しいと
感じる自分が後ろめたい…

お悩み
10

「全てを犠牲にしても親の介護をするべき」
なんて今時ナンセンス。介護と仕事を両立さ
せているAさんは月2度、週末のショ
ートステイを親にしてもらい完全な休日を確保。
1泊2日で¥8,000×2回=¥16,000かかる
が、一人の時間を確保することで、介護をする
活力も取り戻せるから「アリ、だそう」。

Aさんのショートステイ	
1泊2日費用例(要介護3・1割負担)	
利用料	¥1,500
サービス加算費	¥500
滞在費	¥4,000
食費	¥2,000
合計	¥8,000

元気なうちに
「ミニ保険」で安心を確保!

少ない掛金できめ細かい保障が受けられ
ると話題のミニ保険。なかでも「あんし
ん少額短期保険」が提供する介護一時金
付定期保険「みんなのキズナ」は、最も
軽い要支援1からの保障に加え、余命宣
告6カ月で特約保険金が受け取れると注
目を集めている。☎0120-685-336



保険金額の一例 (50歳女性)	
月払保険料	¥1,500
介護一時金	¥565,000
死亡保険金	¥1,883,300

親の介護費用は
どのくらいが妥当?

お悩み
4

生命保険文化センターが2018年に公表し
たデータによると、月々の介護費用の平均
は¥78,000。けれど要介護度に応じて必要
な介護保険サービスも自己負担額も当然違
います。デイサービスを1日利用した場合、
要介護1なら¥645、要介護5なら¥1,124(昼
食代、入浴代などは別途必要)。親の介護
には親のお金を使うというルールを設けた
うえで、いくらかけられるかを考えましょ
う。

※介護保険支給限度額内の利用で1割負担の場合

お悩み
6

歩行が困難な母。痛みを
こらえて通院する姿が気の毒で

在宅医療を視野に入れては。費用が高額と
思われがちですが、通院同様に在宅医療の
保険診療分についても高齢者医療制度が使
えるので、自己負担限度額を超えた分は支
給されます。特別な治療の必要がない場合、
訪問診療にかかる医療費の目安は月2回
で¥7,000。そこまで高額ではないのです。



お悩み
9

コロナ禍で外出が激減。
日常生活動作の低下が心配

「ユニ・チャーム」が提供している家の中
でできる簡単なりハビリケア体操動画が話
題に。歩ける人はもちろん、寝たまま
でもできる体操もあるので、毎日の習
慣にしてみてください。



香取慎吾 25年恋人 非婚の矜持

香川照之 團子を炭治郎に 鬼滅の刃 歌舞伎化で 二世バトル勃発 vs. 染五郎父子

伊藤健太郎 あと2年で 恩人も見放した 暴走1年



11月17日号 特別定価430円 光文社

美智子 悲痛! このまま皇室がなくなる…

有村架純 浦春馬さんに救われた! 忘れられない手の温もり

エール 関内家の女たち 逆境強い秘密

徳井義実 年内結婚決断に 介護してほしい! 身勝手願望

安藤サクラ 困惑! 母和津夏(遺言)落書き箱桶でディスプレイを

悪口好きは心筋梗塞に 病気を引き起こす性格リスト

眼圧正常でも緑内障で失明危機!

介護の悩み 解消20 アイデア

消える地銀 激増 がん見逃し 全国101行の実名全公開

認知症防 お花 老親の見守り 最新グッズ

寂聴 嫁姑は譲り合い

1時間に1回 ちよい飲み 紅茶 de インフル 撃退