

### 思考如何活用护理保险④

此期为大家继续介绍要护理级别为 1～5 的人所可以享受的“家庭护理服务”。

#### 1. 护理服务有上限

所谓家庭护理服务，是指在家里就可以享受的护理服务。当然，它也包括对想要定期出门换换心情，进行健康管理的人予以支援的日托服务在内。（敬请参照上一期内容）此类与家庭护理服务有关的服务，分别设定有不同的积分。比如：享受上门洗澡扶助服务的话，每一次为多少分；享受日托所提供的各种服务的话，那么一天 7 小时以上，9 小时以下的话为多少分等，如此这般，根据要护理级别来详细地分类积分。并且，每个月总共可以享受的积分也有着上限规定，而这一上限亦是根据要护理级别来决定的。

### 介護保険の上手な利用法④

今回も要介護 1～5 までの人が利用する「在宅介護サービス」について話を続けます。

#### 1. 介護サービスには、利用できる限度がある

在宅介護サービスは、自宅で暮らしながら受けることができるサービスです。勿論その中には、定期的に外出して気分転換したり、健康管理のサポートを受けたりする通所型のサービスも含まれています。（前号参照）

これら在宅介護に関わるさまざまなサービスには、それぞれに単位が付けられています。例えば、自宅で入浴補助のサービスを受ける場合は一回何単位、日帰りで通所し諸々のサービスを受けるデイサービスの場合は、一日 7 時間以上 9 時間未満なら何単位というように、要介護度に応じて細かく決められています。さらに、一ヶ月全部で何単位までと、利用できる単位の上限も要介護度別に決まっています。

要介護度 要护理级别	一ヶ月に利用できる単位の上限 每个月可以享受的积分上限
要介護 1 要护理 1	1 6 5 8 0 単位 1 6 5 8 0 分
要介護 2 要护理 2	1 9 4 8 0 単位 1 9 4 8 0 分
要介護 3 要护理 3	2 6 7 5 0 単位 2 6 7 5 0 分
要介護 4 要护理 4	3 0 6 0 0 単位 3 0 6 0 0 分
要介護 5 要护理 5	3 5 8 3 0 単位 3 5 8 3 0 分

※通常情况下，在上限范围内的话，所花费的九成都可以通过护理保险来支付，其余一成由被保险人个人负担。只是，享受支援补贴及生活保护的人，则分别由这些保障制度来支付其余一成费用。

※设施服务（住进护理设施享受护理服务的话）有着另外一套规定。

※要支援级别为 1～2 的人，亦有着积分上限。此类护理预防计划并不是由护理支援专门人员，而是由地域支援包括中心（将在后面介绍）的人员来制定，并提供“护理预防服务”（将在下一期里介绍）的。

护理管理人员（日语简称为“ケアマネ”）会一边与需要利用此类服务的人商谈，一边为其设计一套不超过上限，在某一时间、享受某种（些）服务及服务时间的计划，这就是所谓的护理计划（护理服务计划）。再重复一遍，即便同样是要护理级别为 1 的人，其情况也会是不尽相同的，因此所需要的护理内容也会各不相同。因此，敬请申请利用者本人及其家属，确实掌握好对本人来说需要什么样的服务。别忘记自己可以做的事情，尽量由自己做的的话，还可以维持体力。

## 2. 护理计划制定得有一些余裕会比较安心

假若在护理计划中，将每个月的利用上限定得满满的，那么万一出现什么紧急情况需要追加服务内容的话，会怎么样呢？比如，家庭护理员每星期来家里三次，但下星期有急事需要增加一次的话，那么超过上限的那一次费用，护理保险是不予支付的。另外，由于没有法律上的依据，支援补贴制度也不予支付这一

※通常は、上記の制限の範囲内で、実際にかかった費用のうち 9 割を介護保険制度から支払い、1 割を利用者が自己負担します。ただし、支援給付や生活保護制度の利用者の場合、自己負担分はそれぞれの制度から支払われます。

※施設サービス（施設に入所して介護サービスを受ける場合）については、別に規定があります。

※要支援 1～2 の人の場合も単位の上限があります。ケアマネージャーではなく、地域包括支援センター（後述）が介護予防プランを作って、「介護予防サービス」を提供します。（次号で紹介）

ケアマネージャー（略称 ケアマネ）は、利用者と話し合いながら、この限度を超えないよう、いつ、どんなサービスを、どのくらい利用するという具体的な計画を立ててくれます。これがケアプラン（介護サービス計画）です。前回の繰り返しになりますが、同じ要介護 1 の人でも、状態はさまざま、必要な介護も異なります。利用者ごと家族で、本当に必要なサービスは何かを見極めましょう。自分でできることは自分でやることによって、体の能力を維持できることも忘れないでください。

## 2. ケアプランは、余裕を残して作ったほうが安心

仮にケアプランが 1 ヶ月の利用限度いっぱいになっていたら、急な事情でサービスを追加したい時、どうなるのでしょうか。例えば、ホームヘルパーに毎週 3 回来てもらっているけれど、来週だけ急用で 1 回増やしてほしいという場合です。上限を超える部分の費用は、介護保険制度から出せません。支援給付制度からも法的な根拠がないので出せませ

部分費用。为了避免出现此类不曾预想的事情时变得束手无策，专家建议“在制定护理计划时不要把上限定满，而是留下一些余裕会比较安心。”

### 3. 家庭护理员不是保姆

级别被认定为要护理 3 级的佐藤先生，向护理管理人员传达了自己的期望并请其为自己制定了护理计划之后，就与为自己提供护理服务的业者（服务业者）签了约。在家庭护理服务中，需求性最高的就是这种上门护理服务。进修完护理课程、获得资格的家庭护理员到家里访问，根据护理计划，为其进行身体护理（换衣服、扶助其洗澡等），或实施生活援助（从事做饭、洗衣物、打扫房间、买东西等家务）。而保姆则是在规定的时间内，按照对方的要求临机应变地做家务。但是，家庭护理员的职责却是根据护理计划，帮助被护理的人及其家人做他们无法做的事情。因此，即使护理计划中包括打扫房间这一项，打扫范围也仅仅局限在被护理人的房间之内，其程度也限于日常打扫的范畴内（不能要求打扫得一尘不染或要求其进行大扫除）。



此外，护理保险制度还会数年改定一次。如今申请享受护理保险的人大幅度增加，外加财政预算也很紧，所以，据说出现了改定前可以享受的服务，改定后变得无法享受的情况。因此可以说现有的护理保险制度并非十分理想，而是一种有着局限性的制度。

如果护理服务内容与自己所期待的不一

ん。利用者がこのような思いも寄らない事態に直面して当惑することのないよう、「ケアプランは単位の上限いっぱいではなく、余裕を残して作っておいたほうが安心」という専門家のアドバイスがあります。

### 3. ホームヘルパーはお手伝いさんとは違う

要介護 3 の佐藤さんは、ケアマネに要望を伝えてケアプランを作成してもらった後、実際に介護サービスを提供してくれる事業者（サービス事業者）と契約を結びました。在宅介護サービスの中でも、ニーズが高いのが訪問介護サービスです。介護の研修を終えて資格を得たホームヘルパーが家庭を訪問し、ケアプランに従って、身体介護（着替え、入浴補助等）や生活援助（調理、洗濯、掃除、買い物等）の家事援助を行います。お手伝いさんの場合は、決められた時間の中で、利用者が望むように臨機応変に動いてくれます。一方、ヘルパーの場合は、利用者や家族のできない部分を、ケアプランに基づいて支援するのが役割です。ですから、例えばケアプランの中に、掃除が盛り込まれている場合でも、掃除の範囲は利用者のいる部屋だけで、日常的な掃除の程度まで、というように範囲や方法に限りがあるのです（ピカピカにするとか、大掃除するとかは不可）。

また、介護保険制度は何年かおきに改正されます。介護保険制度の利用者が増大する中、予算状況の厳しさもあってか、改正前にできたことが、改正後にはできなくなるなどの影響が出ているそうです。いまある介護保険制度は、理想的な姿ではなく、限りある制度だと言わざるをえないでしょう。

介護サービスの中身が、期待と違うと感じた場合も、直ちに不満を訴えるのではなく、ま

致，也不要立刻抱怨，而最好是向护理管理人员或提供护理服务的业者（最好是责任人）咨询你所感觉到的不妥之处。

#### 4. 与跟护理保险制度有关的人员搞好关系

我们在前面提到了数个与护理保险有关的机构名称，在这里，让我们来整理一下这些机构的职责。

##### ① 市区町村的护理保险课（地区不同其称呼也会不尽相同）

- ・接受护理级别认定申请，并对申请者进行要护理级别认定。
- ・接受所有有关护理的商谈。尽管围绕护理保险的利用方法，最好是与当事人（申请人与提供服务的业者・护理管理人员）进行商谈之后解决，但是如果存在困难的话，也可以跟护理保险课商谈。
- ・向居民征收护理保险费，并向提供服务的业者支付服务报酬。

##### ② 地域包括支援中心

为了支撑地区老年人的生活而从事以下各项工作。有的由市区町村负责运营；有的则是民营。

- ・有要求的话，可代替本人办理要护理认定申请。
- ・为被认定为要护理级别为需要支援 1~2 的人制定护理预防计划，安排护理预防服务。
- ・有关利用护理保险的咨询自然不用说，也接受所有与老年人生活有关的商谈。

##### ③ 居家护理支援事业所（有护理管理人员常驻的民间组织）

- ・护理管理人员为被认定为要护理级别为 1

ず気になる点について、ケアマネサービス提供事業者（できれば責任者）に尋ねたり、相談したりするようにしましょう。

#### 4. 介護保険制度に関わる人々と上手につきあおう

これまでの話の中で、介護保険を支えている組織の名前がいくつか出てきました。ここで、それらの役割を整理してみましょう。

##### ① 市区町村の介護保険課（地域によっては呼称が異なる）

- ・要介護認定の申請を受け付けて、要介護度の認定を行う。
- ・介護全般に関する相談を受ける。介護保険の利用に関する問題は、当事者間（利用者とサービス事業者・ケアマネなど）で話し合っ
- て解決するのが望ましいが、困った時は、介護保険課に相談できる。
- ・介護保険料を住民から集めたり、サービス事業者に対して介護サービスの報酬を支払ったりする。

##### ② 地域包括支援センター

地域の高齢者の生活を支えるために、次のようなさまざまな仕事をしている。市区町村が運営している場合と民間が運営している場合がある。

- ・依頼されれば、要介護認定の申請を本人に代わって行う。
  - ・要支援 1~2 と認定された人のために、介護予防ケアプランを作って、介護予防サービスを手配する。
  - ・介護保険利用に関する質問や相談はもちろん、高齢者の生活全般に関わる相談を受ける。
- ##### ③ 居宅介護支援事業所（ケアマネージャーのいる民間組織）



～5 的人制定护理计划，负责与提供  
护理服务的业者联络・进行调整。

- ・护理管理人员也可以代办要护理认定申  
请。

#### ④ 服务业者

- ・根据与申请人所签的契约，提供包括上门  
护理服务在内的家庭护理服务及设施服  
务。提供此类服务的基础机构为民营企  
业、社会福祉法人及 NPO 法人等各种各样  
的组织。

被认定者利用家庭护理服务时，可以请 A  
业者向申请人家中派遣家庭护理员；也可以到  
B 所经营的日托服务设施享受护理服务等，与  
多家业者签约的情况不在少数。护理管理人员  
的职责是在开始制作护理计划的时候，以及护  
理制度改定的时候，召开服务负责人会议。参  
加这种会议的是享受护理服务的本人、其家  
人、护理管理人员及提供护理服务的业者等，  
就今后的支援方向进行磋商。正是这些与护理  
支援有关的人组成一支团队，为被认定者提供  
支撑。

我们经常会听到“护理保险制度繁杂难  
懂”这样的声音，因此从某种意义上说，归国  
者时常为此而感到困惑迷惘，也是一件理所当  
然的事情。所以，在弄不明白的时候，当然可  
以问问孩子，也可以根据需要借助支援商谈员  
的力量，学习护理保险制度，加深对它的理解。

下一期里，我们打算为大家介绍被认定为  
要护理级别为需要支援 1～2 的人所利用的护  
理预防服务。

(※本稿乃在有关护理支援专家指点下完成)

(H)

- ・ケアマネは、要介護 1～5 までの人のケアプ  
ランを作成し、介護サービス事業者との  
連絡・調整を行う。

- ・ケアマネは、要介護認定の申請を代行するこ  
ともできる。

#### ④ サービス事業者

- ・利用者との契約に基づいて、訪問介護サービ  
スをはじめとした在宅介護サービスや施設サ  
ービスを提供している。サービス事業者の  
経営母体には、民間会社、社会福祉法人、  
エヌピーオーほうじん  
N P O 法人などさまざまな組織がある。

在宅介護サービスの利用では、A 事業者から  
ホームヘルパーを派遣してもらい、B 事業者の  
運営するデイサービス施設に通うなど、複数の  
事業者と契約する場合があります。ケア  
マネは、初めてケアプランを作成する時や要  
介護度が変更になった時などに、サービス担  
当者会議を開きます。これは本人、家族、ケ  
アマネ、サービス事業者が集まって、今後の支  
援のあり方について話し合う会議です。これら  
介護支援に関わる人たちが、チームとして利用  
者を支えていきます。

「介護保険制度は複雑でわかりにくい」とい  
う声をよく聞きます。帰国者のみなさんが、し  
ばしば戸惑いや疑問を感じるのには、ある意味  
当然のことかもしれません。わからないことが  
ある時は、子どもたちはもちろん、必要に応じ  
て支援相談員さんの力を借りながら、介護保  
険制度について学び、理解を深めていきましょ  
う。

今回は、要支援 1～2 の人たちが利用する介  
護予防サービスについてお話しする予定です。

(※本稿の執筆にあたっては、介護支援に関  
わる専門家から助言をいただいています。)

(H)