

杉並区立中央図書館

一般向けパスファインダー
介護のことで困ったら



どんな人にも、ある日とつぜんやってくる、家族の介護問題。どこに行けば相談できるのか、どのくらいお金がかかるのか、介護しながら働き続けることはできるのか……杉並で介護をしようと思うとき、知っておきたい情報を集めました。

- ★各資料の詳細は、蔵書検索システム（OPAC）でご確認ください（所蔵館によって、分類番号などが異なる場合があります）。
- ★図書館では、資料や情報の提供は行えますが、健康相談や、診断・治療・薬についての判断など、医療上のアドバイスは行えません。ご了承ください。

① 介護のことで困ったら、まずここへ相談！



「地域包括支援センター（ケア24）」

(<https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/koureisha/zaitaku/1004660.html>)

杉並区公式ホームページ>くらしのガイド>高齢者の方へ>在宅サービス・在宅療養>地域包括支援センター（ケア24）

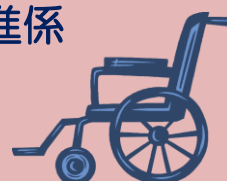
杉並区にお住まいの方が介護で困ったとき、最初の窓口となるのが、「地域包括支援センター（ケア24）」です。介護を必要としている方や、そのご家族の方からの、下記のようなご相談を受け付けています。

- ・（自分・家族の）物忘れが気になる。認知症かも？
- ・介護保険のことや、介護サービスの受け方が知りたい。
- ・介護に必要な器具の情報・入手方法を知りたい。
- ・介護施設や介護サービス事業者を探したい。
- ・ケアプランを立ててほしい。……など

区内に20か所設置されていますので、お住まいの地域の担当施設にご連絡ください。

どこが担当かわからないときは、杉並区ホームページの上記URLをご参照いただくか、下記の統括部署までお問い合わせください。

保健福祉部高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係
電話：03-3312-2111（代表）



②「杉並区で受けられる介護サービス」について知るには

杉並区では、以下のようなパンフレットを発行しています。
各図書館でも閲覧・貸出ができますので、ぜひご利用ください。



『介護保険 利用者ガイドブック』

杉並区保健福祉部介護保険課／編集・発行、年刊（S11.36 ホ）
(<https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/zei/kaigo/seido/1014593.html>)

介護保険のしくみや、杉並区における介護サービスの種類や利用のしかた、保険料や利用者負担の目安などについてまとめたガイドブック。※介護保険課、ケア24で配布している他、ホームページ（上記URL）でも公開しています。



『高齢者のしおり』

杉並区保健福祉部高齢者施策課／編集・発行、3年毎刊行（S11.36 ホ）
(<https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/koureisha/shiori/index.html>)

介護、年金、住居、健康診断に関する情報など、杉並区で高齢者の方が受けられるサービスの情報を一覧できる。※高齢者施策課、ケア24、区民事務所で配布している他、ホームページ（上記URL）でも公開しています。



確認しておきたいこと その1「介護保険証」について

介護サービスを受けるには、**介護保険証**が必要ですが、どこかにしまいこんだきり、忘れてしまっている方も多いようです。

介護保険証は、65歳の誕生月に自宅へ郵送されます。有効期限は設けられていません。紛失したときは、杉並区役所の介護保険課、または最寄りの区民事務所で再交付の申請ができます。

保健福祉部介護保険課資格保険料係 03-3312-2111（代表）

③「介護の基本」について知るには

介護をはじめるとき、まず大切なのは「情報」です。介護保険や介護サービス、心がまえなど、介護の基本をまとめた本をご紹介します。



『介活入門』

牛越博文／監修、講談社／発行、2022 年（369.2 コ）

はじめての介護でぶつかる問題をストーリーで解説。両親の介護が必要になり、介護サービスの手続きを行うことになった男性が、一つ一つ介護制度の仕組みを勉強し、両親の介護と向き合っていく。



『突然の介護で困らない！親の介護がすべてわかる本』

浅井郁子／著、ソーテック社／発行、2022 年（369.2 ア）

親が突然倒れた時、どこへ通報するべきか、緊急搬送の際に何を持参するといった、入院から退院後の介護まで、実際に直面しそうなことを広くまとめる。介護保険・サービスの基本や Q&A も掲載。



『世界一わかりやすい介護保険のきほんとしくみ』

イノウ／編著、ソシム／発行、2021 年（364 カ）

介護保険の基礎知識、介護サービスの種類、介護保険制度の改正により何が変わったのかなど、オールカラーで詳しく解説。巻末には、介護サービス利用の流れがわかるフローチャートなど、役立つ付録つき。



『プロの調査員が教える! 介護事業所・施設の選び方が本当にわかる本』

福岡浩／著、自由国民社／発行、2022 年（369.2 フ）

介護事業のコンサルティングや調査員をしてきた著者が、介護事業所や施設の選び方を解説。ケアマネージャーの探し方、施設見学の際にチェックすること、契約時の確認事項など、詳しいポイントがわかる。



『写真とイラストですぐわかる! 安全・やさしい介護術』

橋本正明／監修、西東社／発行、2021 年（369.2 セ）

在宅介護での姿勢や環境づくりに始まり、入浴、着替え、食事、排泄、清拭の介助方法を写真で詳しく紹介。介護する側のメンタルケアや、介護に便利な道具、介護保険のしくみなども、基本から丁寧に解説。



『身近な人の上手な在宅介護のしかたがわかる本』

下正宗／監修、自由国民社／発行、2018 年（369.1 シ）

在宅介護での食事、入浴、排泄、移動などの際、腰を痛めず楽に介助するための方法を、たくさんのイラストと共に紹介する。



確認しておきたいこと その2「介護タクシー」について

急に介護の必要が発生したとき、まず困るのが移動手段。足腰が弱って移動が困難な際、心強いのが「**介護タクシー**」です。車いすを積んで迎えに来て、介助つきで移動させてくれます（費用は介護保険の対象となる場合もあります）。病院や介護施設には、近隣の事業者のパンフレットが備えつけられていることもありますので、困ったら窓口で聞いてみましょう。「**杉並区 介護タクシー**」

（または「**杉並区 福祉タクシー**」）などの言葉で検索して、電話帳やインターネットで探すこともできます。



④ 介護しながら「自分の生活を守る」には

介護に直面したとき大きな悩みとなるのが、「今の生活を続けられるか」ということ。次のような本は、そんなときにも頼りになる知恵袋です。



『もし明日、親が倒れても仕事を辞めずにすむ方法』

川内潤／著、ポプラ社／発行、2018 年（369.2 カ）

介護のプロである著者いわく、「介護離職は誰のためにもならない」。そのための「介護チーム体制」の作り方を、親身になって解説する。



『これで安心！ 働きながら介護する』

川上由里子／著、技術評論社／発行、2019 年（369.2 カ）

多様な 11 の事例を元に、仕事と介護を両立させるための工夫を紹介。高齢期の住環境や介護休業制度の基本についての情報も掲載する。



『ヤングケアラー わたしの語り』

子どもや若者が経験した家族のケア・介護』

澁谷 智子／編、生活書院／発行、2020 年（369 シ）

介護を経験するのは、大人になってからとは限らない。ケアが必要な家族の世話をしている 18 歳未満の子ども、ヤングケアラー 7 人が、自分のケアの経験を語り、参考となるロールモデルを示してくれる一冊。



『やさしすぎるあなたがくたびれないための介護ハンドブック』

東田勉／著、大和書房／発行、2019 年（369.2 ヒ）

介護をする人がくたびれるのは、自分がやさしくないと悩んでしまうから。介護の価値を自覚し、働きながら大切なものを守り、「行きづまらない」「燃え尽きない」介護をしていくためのハンドブック。

⑤「介護予防」（介護レベルの維持・改善）をするには

すでに介護が必要な方がそれ以上悪化しないために、また、介護する方がご自身の健康を保つために、「介護予防」の本が役に立ちます。



『家庭でできる転倒予防トレーニング』

隆島研吾／著、法研／発行、2021 年、(369.2 タ)

寝たきり状態を避けるためにも転倒しない身体を目指す。体を動かすことが苦手な高齢者も無理なく継続して行える「転倒予防」の体操を、イラストを交えてわかりやすく紹介する。



『シニアの心身機能アップ体操 50』

斎藤道雄／著、黎明書房／発行、2021 年、(369.2 サ)

ウィズコロナ時代のシニアと支援者が安心して取り組める、「しゃべらないでする」体操を 50 種紹介。座ったまま、身振り手振りで伝わる体操で、楽しく安全に運動できる。



『介護予防のためのウォーキング』

中村容一／著、黎明書房／発行、2017 年 (493.1 ナ)

ウォーキングの効果・留意点から、ケガの予防や応急処置までを解説。



『できることを取り戻す 魔法の介護』

にやりほっと探検隊／著、ポプラ社／発行、2017 年 (369.2 テ)

本人ができること、得意なこと、分担できる役割を見つけることで、お互いの笑顔が増えていく。発想の転換を促す一冊。

⑥「認知症」の対応について知るには

介護する家族をとくに戸惑わせるのが、認知症の症状。お互いに無理のないケアをしていくために、各方面のプロの知恵を借ります。



『認知症といわれたら 自分と家族が、いまできること 健康ライブラリー スペシャル』

繁田雅弘／著、講談社／発行、2022 年、(493.75 コ)

家族が認知症になった時の不安や困りごとを減らすヒント、これからの暮らしとどう向き合えばいいのかをイラスト付きで丁寧に解説。



『認知症の人の心がわかる本 介護とケアに役立つ事例集』

杉山孝博／監修、主婦の友社／発行、2020 年、(369.2 シ)

実際に介護をしている家族の声をもとに、認知症の人に対する接し方、アドバイスを事例とともに紹介。認知症介護の指針を示した一冊。



『ケアとサポートが楽になる 超図解 認知症介護』

米山淑子・朝田隆／監修、朝日新聞出版／発行、2017 年 (369.2 ア)

認知症の基礎知識や受診の勧めかた、声かけ方法などを詳しく解説。具体的な支援制度や、介護する家族のケアのことも厚く取り上げる。



『家族のためのユマニチュード』

イヴ・ジネスト、ロゼット・マレスコッティ、本田美和子／著、
誠文堂新光社／発行、2018 年 (369.2 シ)

科学的根拠に基づく話し方や触れ方をしていくことで、ケアする人・される人の関係性をよいものにし、認知症介護の難しさを和らげると近年高く評価される技術「ユマニチュード」の、やさしい入門書。

介護する・される人の心に寄りそう絵本

介護がしんどいと感じたとき、こんな絵本はいかがでしょうか。



『とんでいったふうせんは』

(ジェシー・オリベロス／作、
ダナ・ウルエコッテ／絵、落合 恵子／訳、
絵本塾出版／発行、2019 年、ER)

おじいちゃんが手放していく「思い出」の風船。でもそれは、ただ飛んでいってしまったわけではなくて……。

『ばあばは、だいじょうぶ』

(楠章子／作、いしいつとむ／絵、
童心社／発行、2016 年、EC)

やさしくしたいのに、やさしくできないときは誰にでもある。そんな葛藤に、「だいじょうぶ」と言ってくれるような本。



『ラブリーオールドライオン』

おじいちゃん、わすれないよ』

(ジュリア・ジャーマン／作、
スーザン・バーレイ／絵、こだまもとこ／訳、
フレーベル館／出版、2015 年、ER)

子どもライオンのレニーが、「わすれんぼう」のおじいちゃんを、おじいちゃんの友だちと一緒に温かく支える。

⑦「介護の悩みを分かち合う場」を探すには

「介護者の会」



(<https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/koureisha/enjo/1004651.html> 杉並区公式ホームページ>くらしのガイド>高齢者の方へ>高齢者世帯の生活援助>介護者の会への支援)

「杉並介護者応援団」

(<https://suginami-kaigosha-ouendan.jimdofree.com/>)

杉並区では、家族を介護する方が悩みを話しあったり、情報交換をしたりできる場である、「介護者の会」の活動を支援しています。

「介護者の会」は、どなたでも自由に参加できます。区内各地域、おおむね月一回程度開催されており、原則として無料です。

「介護者の会」の詳細は、杉並区公式ホームページで公開している「杉並介護者の会マップ」や、「介護者の会」の運営を応援しているNPO 法人「杉並介護者応援団」のホームページで調べられます。わからないときには、「ケア 24」にお問い合わせください。

杉並介護者の会マップ

①下井草さくら会
 下井草地区の介護者の会。認知症や介護の悩みを話し合う場。毎月第2金曜日13:30～15:30
 場所：ゆうゆう下井草
 連絡先：5302-5341 (ケア24下井草)
 参加費：200円

②上井草なでしこ会
 上井草地区の介護者の会。認知症や介護の悩みを話し合う場。毎月第4火曜日14:00～16:00
 場所：ケア24上井草
 連絡先：3304-0024 (ケア24上井草)
 参加費：200円

③久我山さくら会
 久我山地区の介護者の会。認知症や介護の悩みを話し合う場。毎月第4木曜日13:30～15:30
 場所：さくら山荘
 連絡先：5346-3348 (ケア24久我山)
 参加費：200円

④よくふう語う会
 久我山地区の介護者の会。認知症や介護の悩みを話し合う場。毎月第2水曜日10:30～12:00
 場所：ゆめ山荘
 連絡先：3324-2149 (ゆめ山荘)
 参加費：無料 (会費として参加費を支払う)

⑤かしの会
 西武新宿線沿線の介護者の会。認知症や介護の悩みを話し合う場。毎月第2金曜日13:30～15:30
 場所：さくら山荘
 連絡先：5346-3348 (ケア24久我山)
 参加費：200円

⑦荻窪ソックスの会
 荻窪地区の介護者の会。認知症や介護の悩みを話し合う場。毎月第2水曜日13:30～15:30
 場所：ゆうゆう荻窪
 連絡先：3391-0880 (ケア24荻窪)
 参加費：500円

⑨阿佐谷介護者の会
 阿佐谷地区の介護者の会。認知症や介護の悩みを話し合う場。毎月第4金曜日13:30～15:30
 場所：ゆうゆう阿佐谷
 連絡先：3339-1588 (ケア24阿佐谷)
 参加費：無料

⑪土曜・介護者の集い
 阿佐谷地区の介護者の会。認知症や介護の悩みを話し合う場。毎月第4土曜日13:30～15:30
 場所：ゆうゆう阿佐谷
 連絡先：3339-1588 (ケア24阿佐谷)
 参加費：無料

杉並介護者の会マップ

介護者の会とは
 家族を介護する方が、悩みや不安を安心して話したり、情報交換をする場です。

参加方法
 ・どこの会へも自由に参加できます。

【注意】新型コロナウイルス感染防止のため、会の活動に制限が生じている場合があります。参加を検討される際には、主催者に活動状況をお問い合わせください。

⑧「介護施設・介護サービス事業者」を探すには



「杉並区 在宅医療・介護保険サービス事業者・地域の集いの場
情報検索システム」

(<https://carepro-navi.jp/suginami>)

杉並区内の介護事業者、医療機関・薬局、介護相談窓口、地域の集いの場をまとめて検索できるサイトです。介護事業者・相談窓口は、「地図・住所」「名称・番号」「サービス」「空き状況」などの条件で絞り込み検索することができます。また、家庭の状況に合わせたケアプランを作成してくれるケアマネージャーの検索もできます。たとえば「サービスから探す」では、「自宅でサービスを利用したい」を選び、さらに「訪問介護（ホームヘルプサービス）」を選んで検索すると、条件にあった介護施設や事業者が一覧で出てきます。

※厚労省による全国規模の事業者検索サービス「介護サービス情報公表システム」(<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/>)もあり、各都道府県の情報を探することができます。



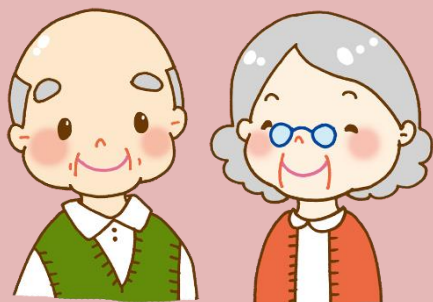


＜＜ 介護施設を探すときは、個人情報に注意！＞＞

家族の力だけで介護を担っていくことは、とても困難です。必要に応じて、各種介護施設（有料老人ホーム・介護老人福祉施設など）の力を借りていくことも重要といえるでしょう。

大事な家族の介護をまかせる事業者を選ぶのは難しいものですが、近年では、本冊子 10 ページでご紹介した杉並区の「在宅医療・介護保険サービス事業者・地域の集いの場 情報検索システム」をはじめ、多くの事業者をインターネットで手軽に検索できるようになりました。民間の検索サイトも多数存在しており、最寄駅や入居費用の目安、対応可能な医療措置などの細かい条件で絞り込み検索ができる他、複数の施設に一括で資料請求できる無料サービスなどもあるため、たいへん便利です。

しかし、個人情報を安易に多数の事業者に渡してしまうと、後になって、しつこい勧誘が続くなどの問題が起こることもあります。情報の管理には十分に気をつけて、かしこく利用しましょう。



杉並区立中央図書館

2018 年 11 月 1 日発行

2020 年 12 月 1 日改訂

2023 年 3 月 1 日改訂

（代表）03-3391-5754