



私らしく生きるための
ケアプランづくり



ケアプランづくりのパートナー
訪問看護ステーション



このパンフレットは、平成16年度社会福祉・医療事業団(長寿社会福祉基金)からの助成を受けて作成しました。

「市民の自立的介護能力育成支援プログラムの開発」研究班

酒井昌子

吉川菜穂子・石崎順子・久代和加子・木村紀子・霜田美奈・今野道洋・山村真紀

主任研究者 川越博美(聖路加看護大学看護実践開発研究センター 教授)

本委員会委員 野中 博(社団法人日本医師会 常任理事)

本委員会委員 山崎摩耶(社団法人日本看護協会 常任理事)

はじめに

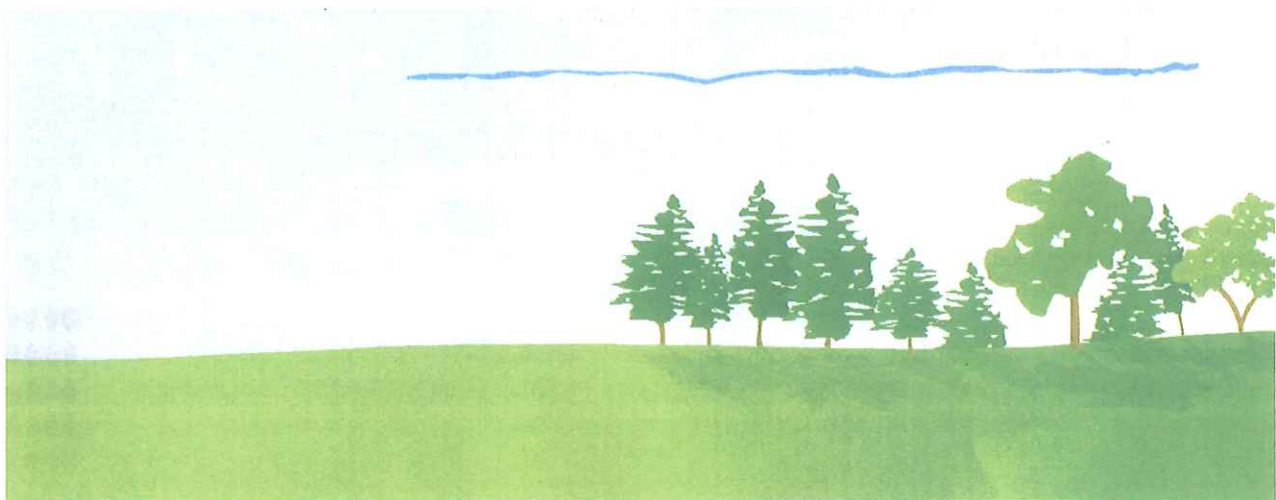


このパンフレットを手にした方へ

2000年に始まった介護保険制度は、高齢者の「介護」と「自立」を社会が支えていくための新しいしくみとして生まれました。

介護保険では、高齢者が住み慣れた地域で今まで紡いできた人々と交わりながら生活するために、自分に必要なサービスを自分で選び、利用することをすすめています。

このパンフレットは、介護保険サービスを利用するときに必要な介護支援計画(ケアプラン)の立て方やサービスの利用方法について説明したものです。ケアプランは介護支援専門員(ケアマネジャー)に頼むこともできますが、自分自身で作ることもできます。どちらの方法をとるにしてもどのようにケアプランが立てられるのか知っておくことは大切です。自分の生き方を大切にしたいケアプランを自分で作る時、このパンフレットを活用していただければと思います。





目次



～私らしく生きるためのケアプランづくり～

はじめに:このパンフレットを手にされた方へ

第1章:私しいケアプランへの道 P.3

1. もし私が佃さんだったら
2. さあ、ケアプランをつくろう
3. ここで豆知識 介護保険は誰が受けられるの?
4. 佃さんが介護保険を使うにはどうすればいいの?
5. 私らしいケアプランの道案内
6. 1週間の計画をたてる
7. 選択したケアプランの在宅サービスの費用を考える

第2章:私のケアプランのパートナー P.23

1. ケアマネジャーをケアプランづくりのパートナーに
2. 事業者と契約するときの注意
3. 介護保険やケアプランについてもっと知りたいとき

おわりに P.26

付録: P.27

私らしい生活のためのケアプランシート(シート1～シート4)
サービス利用票
サービス利用票別票



第1章 私らしいケアプランへの道

1. もし私が佃さんだったら・・・

自分のケアプランを考えることは、そんなに大変なことではありません。自分がどうしたいかは、自分が一番よくわかっているからです。ここでは、佃さんの例に基づいて具体的に私らしいケアプランを立てていきます。

佃さんの場合

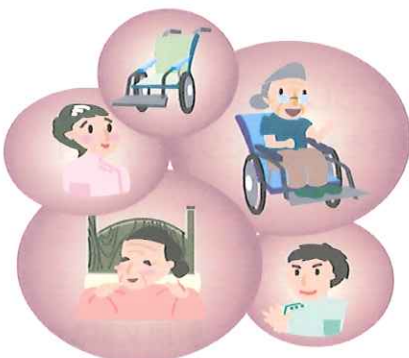
佃さんは78歳の男性で、奥さんの春さん(76歳)と東京のA区の古い木造住宅の一軒家に住んでいます。夫婦二人の年金暮らしで、子供は娘が一人いますが、結婚して千葉に住んでいます。

昨年末、脳梗塞で入院し、リハビリを行いました。しかし、右半身に麻痺が残り、外出には車椅子を使っています。現在、週1回リハビリのために通院していますが、佃さんは「麻痺は治らなくてもこのままりハビリを続けて、自立した生活をしたいです。車椅子での外出は大変なのですがこの町に住みつづけたい。」と話し、施設に入ることは考えていません。

妻の春さんは「通院も大変ですが、家の中もせまくて段差があり、トイレに連れて行くときは大変です。」「娘に手伝ってもらうわけにもいけません。別々に暮らしてますし・・・このまま介護を続ける自信がありません。」と不安げに話しています。

介護保険の認定結果では「要介護度 3」 という結果が来ました。

佃さんは、今の状態やこれからの生活をどのように考えていますか？
また、佃さんの家族(妻の春さん、娘さん)は、佃さんをどのように支えていきたいと考えているのでしょうか。



ここで大事なことは、
「自分の生活について自分の考えや家族の思いをよく知ること」です。 そのためには・・・

2. さあ、ケアプランをつくろう

これらは、自分の生活の考えや家族の思いをまとめ整理し、
私らしいケアプランにつなげるための4つのシートです

シート1 私の介護保険情報

現在の体の状況に加え、要介護度がどのように変化してきたかなども書きます。
介護保険証を見ながら書き写してみましょう。

シート2 私自身のこと

自分の性格、価値観、趣味や好きなこと、どのような人と交流してきたかなどを考え
ます。

「自分でできること・できないこと」では、食事、入浴、家事など日常生活の中で自力で
できること・できないことを書きます。できないことについては、どのように工夫して
いるかも書いてみましょう。

シート3 家族の暮らしや介護の考え

自分の暮らしを振り返ります。自分がやってみたいことなどを書いてみましょう。
そして、家族は、どんなふうにかかわりたいと思っているのか、どんなふうに関われ
るかを考えて見ましょう。これを機会に家族で話し合うことも必要になるかもしれ
ませんし、家族の考えが違うこともあるかもしれません。

でも、それからが解決に向けての第一歩です。

シート4 私らしい生活のためのケアプラン

ここがケアプラン
の中心です

今の問題は何か、具体的にどうなりたいか、解決するためにどうしたらよいか
1つ1つ考えていきます。家族で話し合ったり、専門家の助言をもらったりして、多角
的に見ていくことが大切です。

3.ここで豆知識—介護保険はだれが受けられるの？

40歳以上の皆さんが介護保険の加入者（被保険者）です。
被保険者は、65歳以上の人と40歳以上64歳までの人に分けられます。

65歳以上の人

- ・65歳の誕生日になると、市区町村から「介護保険証*」が送られてきます。
- ・介護が必要になった場合、認定を受け介護保険のサービスが利用できます。
- ・保険料は年金から天引き、もしくは、個別に納めます。

* P.6-7参照

40歳以上64歳までの人

- ・老化が原因とされる病気（特定疾病）によって介護の支援が必要となった場合、認定を受け介護保険のサービスを利用できます。
- ・健康保険組合などに保険料を納めます

介護保険の適用になる特定疾病

- ・初老期の痴呆
- ・脳血管疾患、
- ・筋萎縮性側索硬化症、
- ・パーキンソン病
- ・脊髄小脳変性症
- ・シャイ・ドレーガー症候群
- ・糖尿病性の腎症、網膜症、神経症、
- ・閉塞性動脈硬化症、
- ・慢性閉塞性肺疾患
- ・両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症、
- ・慢性関節リウマチ
- ・後縦靱帯骨下症
- ・脊柱管狭窄症、
- ・骨折を伴う骨粗しょう症
- ・早老症



これが介護保険被保険者証です

65歳の誕生日を迎えられた人に送られてきます。

(表面)

(一)

介護保険被保険者証													
有効期限	平成	年	月 日										
番号													
住所													
フリガナ													
氏名													
生年月日	明治・大正・昭和	年 月 日	性 別										
	年	月	男・女										
交付年月日	平成	年	月 日										
保険者番号並びに保険者の名称及び印	<table border="1" style="width: 100px; height: 40px;"> <tr> <td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td> </tr> </table>												

(三)

要介護状態区分等	平成	年	月	日
認定年月日	平成	年	月	日
認定の有効期間	平成 年 月 日 ~ 平成 年 月 日			
居宅サービス (うち種類支給限度基準額)	区分支給限度基準額			
	平成 年 月 日 ~ 平成 年 月 日	1月当たり		
種類支給限度基準額	サービスの種類			
	種類支給限度基準額			
認定審査会の意見及びサービスの種類の指定	種類			
	名称			
給付制限	居宅介護支援事業者及びその事業所の名称			
	届出年月日 平成 年 月 日			
種類	届出年月日 平成 年 月 日			
	名称			
種類	届出年月日 平成 年 月 日			
	名称			
種類	入所年月日 平成 年 月 日			
	名称			
種類	退所年月日 平成 年 月 日			
	名称			
種類	入所年月日 平成 年 月 日			
	名称			
種類	退所年月日 平成 年 月 日			
	名称			

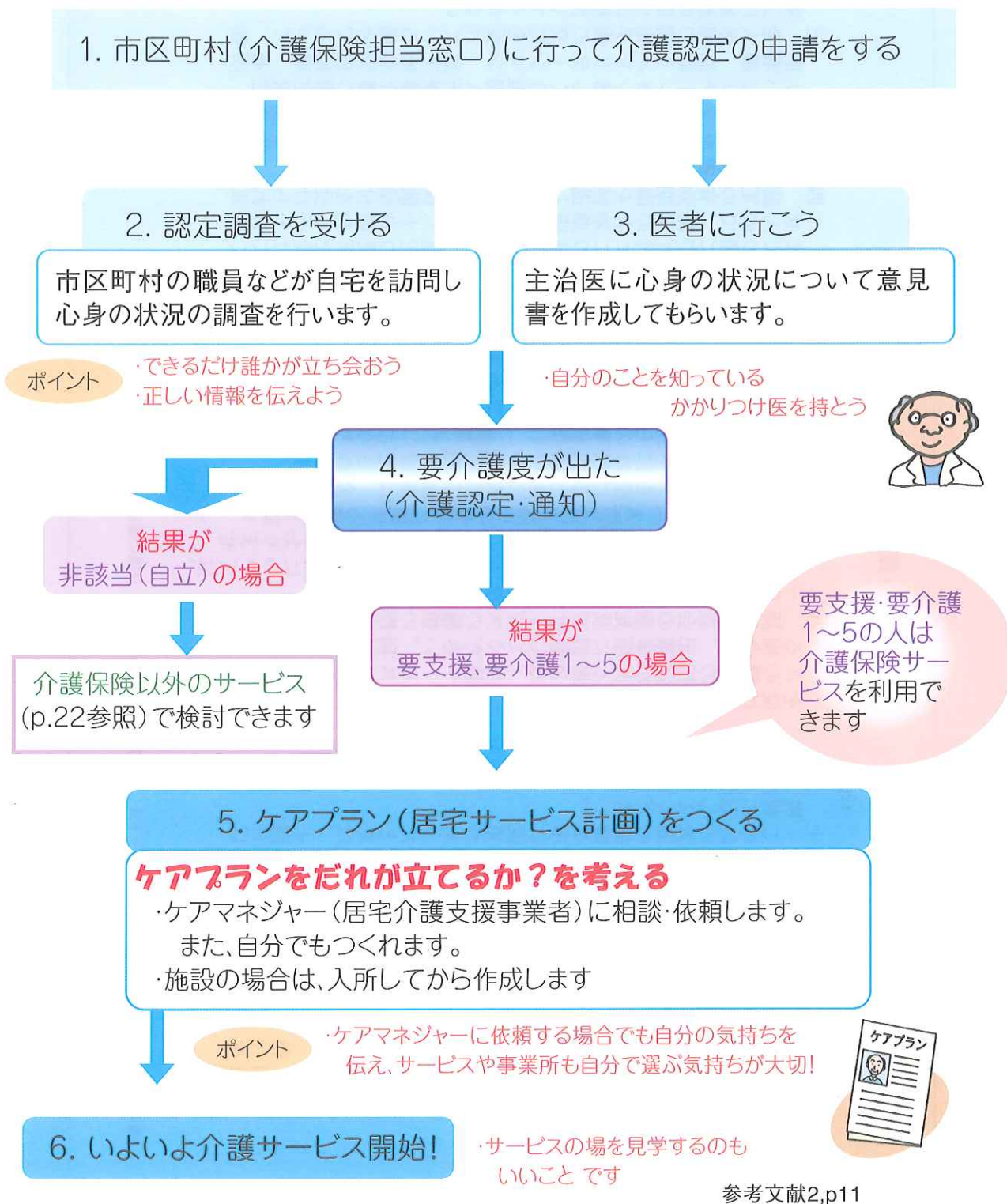
- 注意事項
- (四)
- 一 介護サービスを受けようとするときは、あらかじめ市町村の窓口で要介護認定文は要支援認定を受けてください。
 - 二 介護サービスを受けようとするときは、必ずこの証を事業者又は施設の窓口提出してください。
 - 三 老人保健の健康手帳の交付を受けている場合であつて、訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅療養管理指導、通所リハビリテーション若しくは短期入所療養介護の指定居宅サービス又は介護保健施設サービス若しくは介護療養施設サービスを受けようとするときは、この証に健康手帳を添えて、事業者又は施設の窓口提出してください。
 - 四 認定の有効期限を経過したときは、保険給付を受けられませんが、認定の有効期限を経過する六十日前から三十日前までの間に市町村にこの証を提出し、認定の更新を受けてください。
- (五)
- 五 居宅サービスについては、居宅介護支援事業者に介護サービス計画の作成を依頼した旨をあらかじめ市町村に届け出た場合に限って現物給付となります。これらの手続きをしない場合は、市町村からの事後払い（償還払い）になります。
 - 六 居宅サービスには保険給付の限度額が設定されます。
 - 七 介護サービスを受けるときに支払う金額は、介護サービスに要した費用（入所又は入院中の食事に要する費用を除く。）の二割です（居宅介護支援サービスの利用支払額はありませぬ）。また、入所又は入院中の食事に要する費用については、一日につき定額の標準負担額となります。
 - 八 認定審査会の意見及びサービスの種類の指定欄に記載がある場合は、記載事項に留意してください。利用できるサービスの種類の指定がある場合は、当該サービス以外は保険給付を受けられません。
- (六)
- 九 被保険者の資格がなくなつたときは、直ちに、この証を市町村に返してください。
 - 十 この証の表面の記載事項に変更があつたときは、十四日以内に、この証を添えて、市町村にその旨を届け出てください。
 - 十一 この証の有効期限を経過した時は、使用することはできませんので、速やかに、市町村に提出して、検認又は更新を受けてください。
 - 十二 不正にこの証を使用した者は、刑法により詐欺罪として懲役の処分を受けます。
 - 十三 特別の事情がないのに保険料を滞納した場合は、給付を市町村からの事後払いとする措置（支払方法変更）、利用時支払額を三割とする措置（給付額減額）等を受けることがあります。

(裏面)

備考 この証の大きさは、縦128ミリメートル、横273ミリメートルとし、点線の箇所から三つ折とすること。

4. 働さんが介護保険を使うにはどうすればいいの？

まず、介護サービスを利用するには、介護が必要な状態であるという認定を受ける必要があります。以下は介護サービスの利用の流れです。



この認定通知書にて認定結果が通知されます

介護保険資格者証（介護保険暫定被保険者証）

有効期限		平成 年 月 日				
被 保 険 者	番号					
	住所					
	フリガナ					
	氏名					
	生年月日	明治・大正・昭和	年	月	日	性別
交付年月日		平成 年 月 日				
要介護状態区分等						
認定年月日		平成 年 月 日				
認定の有効期間		平成 年 月 日 ~ 平成 年 月 日				
訪問通所(通院)サービス		区分支給限度基準額				
		平成 年 月 日 ~ 平成 年 月 日1月当たり				
(うち種類支給限度基準額)	サービスの種類	種類支給限度基準額				
短期入所サービス		区分支給限度基準額				
		平成 年 月 日 ~ 平成 年 月 日				
認定審査会の意見及びサービスの種類の指定						
給付制限	内容	期間				
		開始年月日	平成	年	月 日	
	終了年月日	平成	年	月 日		
	内容	開始年月日	平成	年	月 日	
終了年月日		平成	年	月 日		
居宅介護支援事業者及びその事業所の名称		届出年月日 平成 年 月 日				
		届出年月日 平成 年 月 日				
		届出年月日 平成 年 月 日				
介護保険施設等	種類	入所	年月日	平成	年	月 日
	名称	入院	年月日	平成	年	月 日
	種類	退所	年月日	平成	年	月 日
	名称	退院	年月日	平成	年	月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印						

5. 私らしいケアプランへの道案内

シート1

これらは佃さんの場合の「私らしいケアプラン」への道案内のシートです
これらのシートについては、「さあ、ケアプランをつくろう」(P4)をみて下さい。

私の介護保険情報

介護保険に関する私の基本情報として、要介護度や現在の状況などを書き出します

名前:	佃 ○吉		生年月日:	昭和 4年 ○月 ○日	
住所:	東京都○○区A町1丁目		TEL:	03-○○○○○-□□□□	
介護保険被保険者番号 00000△△○□0					
緊急連絡先: ○○ A子 間柄 長女					
要介護 状態区分	要支援・要介護1・要介護2・ 要介護3 ・要介護4・要介護5				
認定日	平成 15 年 4 月 1 日				
認定の有効期間	平成 15 年 4 月 1 日～平成 16 年 4 月 1 日				
ケアプラン 作成者	住所	TEL			
医療機関	鈴木クリニック	主治医の名前 鈴木一郎医師			
病名 身体状況	脳梗塞後遺症 右片麻痺)		通院・訪問診療の頻度 1回/2週		
薬局	T調剤薬局	住所	TEL		
飲んでいる薬					
要介護度の履歴	初回 15 年 4 月 1 日				
	変更	年	月	日	
	変更	年	月	日	

名前 佃 〇吉

私のこと

人との交流

地元には昔からの友人や知人が多い。友人・知人は大切にする。今は、こんな体なので、友人も気兼ねして家に来ないが、外に出かけたり、会って話をしたい。妻も友人と外に出かけるのが好きなので、妻のためにももう少し自分のことは自分でできるようになりたい。

性格

まじめ。がまん強い。
自分の考えをあまりださないほうである。

自分でできること・
できないこと

食事は、麻痺がない左手で食べることができる。衣類を着たり、洗面やお風呂で体を洗う時には、自分でやるようにしているが妻の手を借りる。トイレは、夜は尿器を使い、昼間はトイレに行こうとしているが妻に支えられていく。ズボンの上げ下げも手伝ってもらう。外は長くは歩けないので車椅子を使っている。

趣味・好きなこと

特に趣味はないが、暮やテレビで野球を見るのが好きである。

身体のこと

もともと高血圧症があって治療していた。今は薬で血圧は安定している。脳梗塞の再発が一番心配である。
今、体でつらいのは、麻痺している体や足が思うように動かない、力が入らないこと。特に、お風呂は不安定で怖い。

名前 佃 〇吉

我が家の暮らし

こんな風に暮らしたい

できれば娘に迷惑かけずにこのまま夫婦一緒にこの家での暮らしを続けたい。



私

こんなことやってみたい

近所に住む友人たちと一緒に出かけたい。碁を打ったり、地域の祭りの世話も続けたい。

こんな風にかかわれる

着替えや洗面、体を拭いたり、食事などの世話はできる。トイレや風呂、車椅子に乗るとき時、主人の体を支えるのは、力がいり大変である。倒れたらどうしようかといつも怖い。(妻,春)

本人の年金で足りない分は経済的に援助できる。平日は仕事があるので月に1,2回、休日なら介護を手伝える。(娘A子)



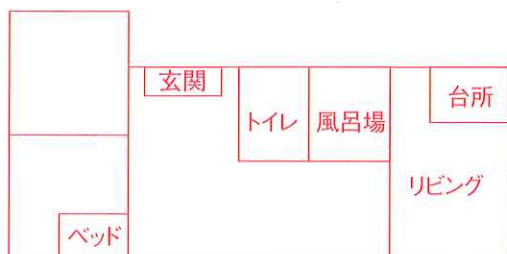
私の家族

こんな風にかかわりたい

夫がリハビリで回復したら、車椅子で街にも出掛けたい。できるだけ2人で今の家で暮らしたいと思う。でも、たまには私の友人と会う時間も欲しい(妻,春)

今の家で2人で暮らしたいという希望にそいたい。週末は実家で介護を助けたい。平日は電話で様子を知りたい。(娘A子)

家の間取り



家族構成



近隣関係

同じ町内会に親しくしている夫婦がいる。

我が家の暮らし、介護の考え

できるだけ私たち夫婦でこのままの生活を続けたいと思っている。娘も家族と仕事があるので負担にならないようにしたい。また妻も年齢なので体を壊さないようにサービスをうまく利用していきたい。

これまでの P10~12のシート から
佃さんや妻の春さん、娘A子さんの思いや考えを知ることができましたね。

次に、佃さんの課題(解決したいこと)を整理をします
*最初の事例に戻ってみます

佃さんの課題は…

脳梗塞の右麻痺のため車椅子で外出している。
リハビリテーションを続けたいが通院が困難である。
家の段差もあり、トイレへの移動が困難である。
妻は介護の自信がないと感じている。

ここから
が肝心!

シート4 に以下の内容について順に書き出します。
そして、解決のための具体策を考えていきます

佃さんは、いつまでに、どうなりたい(目標) と思っている
でしょうか?

そのための具体的な解決手段としてサービスの利用を考えて
みましょう。

介護保険で利用できる在宅サービスは、いろいろあります。
さあ、どの在宅サービスを利用すれば課題は改善できると思いますか?

次ページで具体的な在宅サービスを見ましょう!

シート4 佃さんの場合の『私らしい生活のためのケアプラン』
ができました。

解決したいこと (課題)		どうなりたいか (目標)		解決の方法			担い手	サービス内容	サービス事業者名	頻度	期間	※
ゆくゆくは	すぐに	解決の方法		担い手	サービス内容	サービス事業者名	頻度	期間	※			
右麻痺のため車椅子で外出している	車椅子でもいいので友人との集まりにも出かけたがたい。	安心して車椅子移ったり外に家の中から外に出やすくなりたい。	車椅子の貸与 廊下と部屋など段差解消	福祉用具貸与 大工	車椅子貸与 住宅改修	M事業所 T工務店			○			
リハビリテーションを続けたいが通院が大変	体調を整え体に自信を持てるようになりたい。	送迎があるリハビリテーションに行きたい。	継続してリハビリテーションを行う 通院の間、高血圧の管理、再発の予防を看護師に診てもらおう	通所リハビリ 訪問看護	リハビリテーション 入浴 症状管理 在宅療養の指導	X P 老人保健施設 △訪問看護ステーション	2回/1週間 1回/1週間	15.4.1~15.8.31 15.4.1~15.8.31	○			
トイレ移動が大変	一人でトイレに行きたい。	家の中の移動ができるように動き方を教えてもらったり、手すりなどをつけたい。	家での立ち上がり、移動をリハビリ訓練する ・座ってシャワー ・廊下、トイレ、浴室の手すり装着	訪問リハビリ 福祉用具 大工	リハビリテーション ベットの椅子 浴室の椅子 住宅改修	X P 老人保健施設 M事業所 T工務店	1回/1週間	15.4.1~15.8.31	○			
妻は介護に自信がない	妻も友人と出かけたがたい。あげたい。	私たちに介護を教えてくれたり、相談にのってほしい。	相談や指導をしてもらう。 週末に娘に協力してもらう。	訪問看護師 娘	相談、介護方法の指導、健康管理 介護支援、家事	△訪問看護ステーション	1回/1週間	15.4.1~15.8.31	○			
いつまで(すぐ、将来) 具体的にどのようになりたいかという目標は、解決を考える上でとても大切です。目標はより現実的に考えましょう。		介護保険の在宅サービスや介護保険以外のサービスも視野に入れて解決方法を考えます。										

※…介護保険給付対象内サービスについては○印を付ける

介護保険で利用できる在宅サービス

支給限度額の範囲内で利用できるものです

- 訪問介護
- 訪問入浴介護
- 訪問看護
- 訪問リハビリテーション
- 通所介護（デイサービス）
- 通所リハビリテーション（デイケア）
- 福祉用具の貸与
- 短期入所生活介護
- 短期入所療養介護

支給限度額の範囲外で利用できるものです

福祉用具の購入

排泄や入浴に使われる用具の購入費は要介護状態に関わらず、1年につき10万円です。

住宅改修

手すりの取り付けなど、住宅改修費は要介護状態区分に関わらず、現に住んでいる住宅について20万円です。

知ってお得！ 介護保険を補うサービス (介護保険以外のサービス)

あなたの町では、高齢者ができるだけ在宅で住み続けられるように、介護保険サービスを補うサービスや非該当(自立)の人の予防のためのサービスなど様々なサービスが実施されています。

これらを知ってうまく活用しましょう。

➡ p22を参照してください。

6. 1週間の計画を立てる

ケアプラン（**シート4**）をもとに佃さんの1週間の計画を立てます。どのサービスをどれくらい（回数）入れるか、支給限度額や生活への影響を考えて立てます。

1案

- リハビリテーションを進めるために通所リハビリテーションを選びます。
- 体を拭いてもらったり車椅子散歩のために訪問介護が来てくれたら妻に負担を軽くするのではないかと思います。
- 高血圧のため身体状態と生活全般を見てもらうために看護師に訪問してもらいたいと考えています。

■ 1案を1週間のケアプランにしてみるとー

	月	火	水	木	金	土	日
午前	通所 リハビリ	訪問 介護	通所 リハビリ	訪問 看護	通所リ ハビリ	訪問 介護	
午後	通所リ ハビリ		通所リ ハビリ		通所リ ハビリ		

- 家でのリハビリテーションも必要と思います。
- サービス利用は初めてなのでサービスを毎日利用するのは大変なのでないかと心配しています。
- 家で安全に移動できるように福祉用具を借りたりや手すりをつけたいと希望しています。
- 体調管理や在宅療養の相談に看護師の訪問を希望します

2案

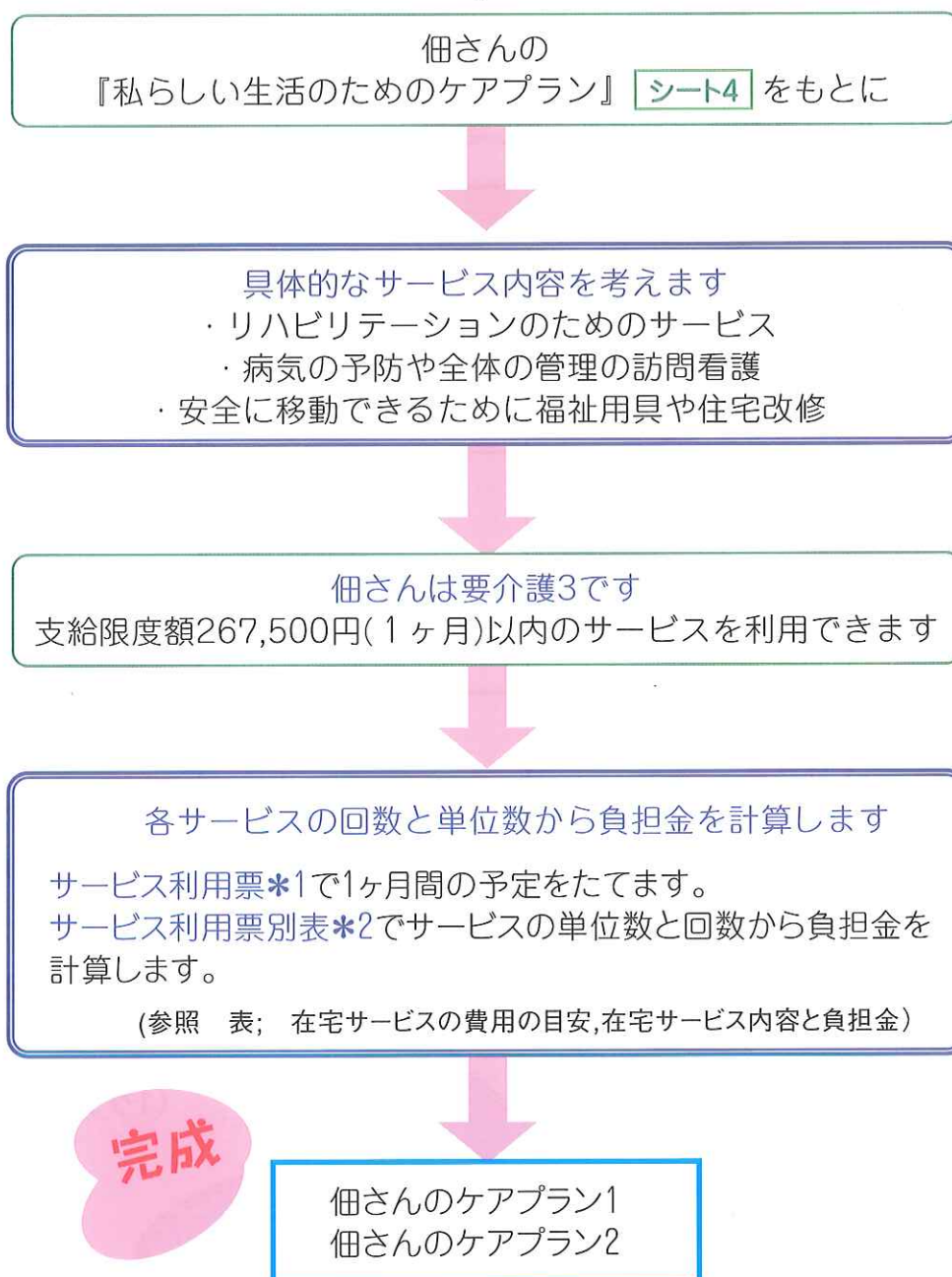
■ 2案を1週間のケアプランにしてみるとー

	月	火	水	木	金	土	日
午前	通所 リハビリ	訪問 リハビリ		通所 リハビリ	訪問 看護		
午後	通所 リハビリ			通所 リハビリ			

佃さんの選択は・・・

佃さんは、リハビリテーションの継続を中心に計画を立ててみました。さらに、家でのリハビリテーションと体調の管理を希望して、結局、2案の方を選択しました。

7. 選択したケアプランの在宅サービスの費用を考える



ケアプランを立ててみて

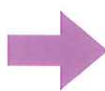
佃さんは、自分が希望したリハビリテーションを中心としたケアプランを立てました。
今回は初めてでしたが、今後は回復の程度や、妻の春さんの介護への不安や負担も考えて訪問介護や短期入所などのサービスを検討していきたいと考えています。



在宅サービスと費用のめやす

- サービスの提供には、**要介護度に応じた支給限度基準額**があります。
- 利用者はサービスの利用料のうちの**1割を自己負担**します。
- * 自治体によって支給限度額は若干違います。

要介護状態区分	認定基準	支給限度額いっぱい に利用した場合の サービス費用総額	その場合の 自己負担額
要 支 援	要介護状態とは認められないが、社会的支援を要する	6万1,500円	約6,150円
要 介 護 1	生活の一部について部分的な介護を要する	16万5,800円	約1万6,580円
要 介 護 2	軽度の介護が必要な状態	19万4,800円	約1万9,480円
要 介 護 3	中等度の介護が必要な状態	26万7,500円	約2万6,750円
要 介 護 4	重度の介護が必要な状態	30万6,000円	約3万0,600円
要 介 護 5	最重度の介護が必要な状態	35万8,300円	約3万5,830円



(1ヶ月間)

佃さんは要介護3でした。
 在宅サービスを組み合わせて
 1ヶ月の支給限度額26万7,500円以内
 でサービスを利用できます。



皆さんのケアプラン2

皆さんの1ヶ月間のケアプランの負担金を計算します。

サービス利用票別表

平成15年5月

区分支給限度管理 利用者負担計算

事業所名	事業所番号	サービス内容/種類	サービスコード	単位数	割引適用後率%	回数	サービス単位/金額	種類支給限度基準を単位超える数	種類支給限度基準内単位数	区分支給限度基準を超える単位数	区分支給限度基準内単位数	支給限度標準内単位数	単位数	費用総額(保険対象分)	給付率(%)	保険給付額	利用者負担(保険対象分)	利用者負担(全額負担分)
XP老人保健施設		通所リハビリⅢ 重度	163331	694	100	9	6,246				6,246	6,246	10.48	65,458	90	58,912	6,546	
XP老人保健施設		通所リハビリ 食事加算	165100	39	100	9	351					351	10.48	3,678	90	3,310	367	
XP老人保健施設		通所リハビリ 送迎加算	165200	47	100	18	846					846	10.48	8,866	90	7,979	886	
XP老人保健施設		通所リハビリ入浴 介助加算	165301	44	100	9	596					396	10.48	4,150	90	3,735	415	
△訪問看護ステーション		訪問看護2	131211	830	100	4	3,320					3,320	10.48	34,793	90	31,513	3,479	
XP老人保健施設		訪問リハビリ	142211	550	100	4	2,200					2,200	10.48	23,056	90	20,750	2,305	
△×サービス		車いす貸与	171001	800	100	1	800					800	10.00	8,000	90	7,200	800	
△×サービス		特殊寝台貸与	171003	1700	100	1	1700					1700	10.00	17,000	90	15,300	1700	
△×サービス		浴槽いす貸与																
<p>サービスを提供する事業者名。番号は事業所が自治体に問い合わせる</p>																		
<p>単位数×回数</p>																		
<p>人件費や物価などの地域格差のためにサービス単価に地域単価区分による掛け率を掛けます(小数点以下切捨て)</p>																		
<p>費用総額 × 90%</p>																		
<p>費用総額 × 10%</p>																		
<p>合計 25.750 153,855 148,504 14,967 165,001</p>																		

種類別支給限度管理

サービス種類	種類支給限度基準額(単位)	合計単位数	種類支給限度基準を超える単位数	サービス種類	種類支給限度基準額(単位)	合計単位数	種類支給限度基準を超える単位数
訪問介護				通所リハビリテーション		7,841	
訪問入浴介護				福祉用具貸与		2,500	
訪問看護		3,320		短期入所生活介護			
訪問リハビリテーション		2,200		短期入所療養介護			
通所介護				合計			
<p>短期入所利用日数 前月までの利用日数 当月の計画利用日数 累積利用日数</p>							

これが1ヶ月間の利用者負担額です。

短期入所利用日数

在宅サービスの内容と負担金

サービスの種類	内 容	おおよその負担金
訪問介護	身体介護・・・身体に触れる清拭・食事介助・オムツ替え・入浴・トイレ誘導など	＊30分～1時間未満 402～431円 ＊1時間～1時間半 584～627円 ＊1時間半以降30分毎に +83～89円
	生活援助・・・身体に触れない調理・掃除・洗濯・買い物・見守りなど	＊30分～1時間未満 208～223円 ＊以降30分毎に +83～89円
	通院等乗降介助 対象は要介護1～5のみ	100～108円
訪問入浴介護	移動可能な浴槽を自宅に運び入れ入浴の介護を行う	1,250～1,340円
訪問看護	医師の指示のもと、看護師等が訪問し、健康チェックや療養上の介護、診療補助を行う	＊30分未満 訪問看護ステーションから 446円 病院・診療所から 360円
		＊30分～1時間未満 訪問看護ステーションから 830～870円 病院・診療所から 550～570円
		＊1時間以上1時間半未満 訪問看護ステーションから 1,256円 病院・診療所から 888円
訪問リハビリテーション	医師の指示のもと理学療養士、作業療養士が訪問し機能回復のための訓練を行う	30分 550円～557円
通所介護 (デイサービス)	高齢者住宅サービスセンターなどの施設で入浴、食事、日常動作訓練を行う	要介護1.2→4～6時間帯で特養併設の場合 438～470円＋食費日用品材料費 ＋送迎してもらう +94～101円 加算 ＋食事をする +39～42円 ＋入浴をする +44～48円
通所リハビリテーション (デイケア)	老人保健施設・病院等で機能回復訓練を行う	要介護1.2→4～6時間帯で老人保健施設の場合 500～524円＋食費日用品費材料費 ＋送迎してもらう +94～101円 加算 ＋食事をする +39～41円 ＋入浴をする +44～47円 ＋個人リハビリを受けると＋130～137円
福祉用具の貸与	車いすや特殊ベットなど在宅での生活に必要な福祉用具を貸し出す	ベット→約1,500円 車いす→約700円(店により異なる)
短期入所生活介護 (ショートステイ)	短期間、特別養護老人ホーム等で介護を行う	要介護4の場合 特別養護老人ホーム1日 1,503円～1,104円＋食材費日用品費など ＋送迎をしてもらうと +368～386円
短期入所療養介護 (ショートステイ)	医学的管理が必要な方に短期間、老人保健施設、医療施設などで介護を行う	要介護4の場合 老人保健施設1日 1,139円から1,194円＋食材費日用品費など

負担額は人件費や物価などを考慮して地域区分が設けられているため、地域によって若干異なる。

出展：文献1,p89

介護保険以外のサービス

- ・サービスの種類、内容は自治体によって異なります。
- ・介護保険のサービスを補ったり、または非該当（自立）の人は、これらのサービスをうまく利用できます。

	サービス名	サービス内容
介護予防・生活支援・生きがい活動支援	地域デイサービス	地域で活動内容を参加者が決める、趣味生きがい活動
	生活支援ヘルパーの派遣	家事援助を中心に援助員を派遣
	訪問食事サービス	宅配により食事を提供
	入浴サービス	施設に送迎し入浴機会を提供
	自立支援ショートステイ	介護者不在時などの短期宿泊
	日常生活用具給付・レンタル	介護用品の給付及びベッドのレンタルなど
	外出支援サービス	送迎車両による通院・通所支援
	オムツの助成	原物支給または現金助成
	車いす福祉タクシー	在宅の寝たきり高齢者対象に通院時に利用するリフト付タクシー券の支給
	寝具乾燥サービス	寝具の消毒、乾燥、丸洗い
	訪問理髪サービス	在宅者に理容師を派遣
	緊急通報システム	緊急通報用機器の給付、貸与
	住宅改修アドバイザーの派遣	バリアフリーの住宅改修に向けアドバイザーを派遣
	高齢者自立支援住宅改修給付事業	浴槽、流し、洗面台などの改修費助成
	訪問保健指導事業	心身の虚弱な人などへ保健師などの訪問
介護者支援	健康教育、保健相談、健康審査	健康保持や病気予防のための各種事業、健康審査
	介護者慰労金の支給	在宅の寝たきり高齢者を主に常時介護している家族（同居同一生計）
	介護者リフレッシュ事業	介護者の方の交流や休養を目的とする宿泊費の支給
相談	徘徊高齢者家族支援サービス	徘徊探知機の貸与
	在宅介護支援センター事業	住宅で生活する高齢者の相談窓口・サービスの申請代行

第2章 私のケアプランのパートナー

1. ケアマネジャーをケアプランづくりのパートナーに

◆ ケアマネジャーは何をするの？

ケアマネジャー（居宅介護支援専門員）とは、ケアプランをつくって介護現場のコーディネイト（調整）をする人です。ケアマネジャーは、まず本人の希望や思いをよく聞いて以下のことを行います。

- ・ケアプランを立てる
- ・サービスの手配
- ・サービス事業者と利用者との連絡調整
- ・急な変更のときの手続き
- ・介護保険の金銭的な管理（給付管理）
- ・プランの見直し



◆ ケアマネジャーをパートナーに

ケアマネジャーは、介護保険に関するサービスの知識や情報も豊富です。ケアマネジャーをケアプランづくりのパートナーとして活用するのも、介護保険をうまく使うコツの1つです。

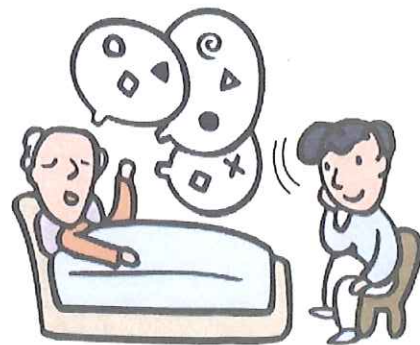
◆ 自分に合うケアマネジャーを選ぶ

ケアマネジャーは、「居宅介護支援事業所」にいます。介護支援事業所は、訪問看護ステーションや訪問介護などのサービス事業所に併設されていたりとさまざまです。

（→市区町村には、地域の居宅介護支援事業所の一覧表があります。）

よいケアマネジャーを選ぶ目安の1つは、事業所のもつ性格をみることで、ケアマネジャーの基礎となる専門性によってケアプランの視点が違うので、たとえば、疾病などについて留意してもらいたければ、看護師などの医療系のケアマネジャーがいる支援事業所を選ぶことがよいかもしれません。生活の質に重点を置いてもらいたければ、介護福祉士やヘルパーなどの福祉系の視点を持つケアマネジャーがいる支援事業所に依頼すればよいでしょう。

さらに、よいケアマネジャーを求めるコツとしては、口コミや電話をかけての感触からということになるでしょう。そのときの大切なことは、専門的な知識はもちろんですが、それ以上に、こちらの希望をきちんと反映させてくれるか、訊いたことに関してその場でわからなくても調べてくるなど柔軟に対応してくれるなどに加え、また、話しやすさなど個別的な相性も大切です。



2.事業者と契約するときの注意

介護保険サービスの利用は、
いつも利用者とサービス業者との「契約」で始まります。

●契約が必要なときは…

在宅サービスの場合

- ・ケアマネジャーの提示したケアプラン案でよいとされた場合。
- ・居宅サービス事業者と実際のサービスを始める時。
- ・要介護認定を更新し、サービスを更新する時。

施設入所の場合

介護保険施設と契約します。

●こんなことに注意しましょう!

- 契約の目的……………契約の目的となるサービスが明記されていますか。
- 契約の当事者……………利用者と事業者の間の契約になっていますか。
- 指定事業者……………都道府県の指定を受けた業者でしょうか。
- サービスの内容……………利用者の状況に合ったサービス内容や回数ですか。
- 契約期間……………要介護認定の有効期間に合わせた契約期間ですか。

- 利用者負担金……………利用者負担金や交通費の要否等の内容が明記されていますか。また、介護保険法に基づいた金額になっていますか。
- 利用者からの解約……………解約やその手続きが明記されていますか。
- 損害賠償……………サービス業者の賠償義務が明記されていますか。
- 秘密保持……………利用者や家族の秘密や個人の情報が保持されるようになっていますか。

3.介護保険やケアプランをもっと知りたいとき

●在宅介護支援センター

地域で安心して生活していただくために介護に関するあらゆる相談に応じます。相談は無料です。

●介護サービス提供事業者などの情報は・・・

市区町村の窓口でサービス事業者ガイドブックを閲覧できます。

インターネットでも検索することができます。

市区町村のホームページ

社会・医療事業団の保健福祉ネットワーク

(WAMネットURL:<http://www.wam.go.jp>)

●介護保険のケアプランを自分でつくる関心がある人・・・

全国マイケアプラン・ネットワーク (<http://tokyo.cool.ne.jp/myplan>)

●おすすめの本

1. 山井和則, 図解介護保険のすべて, 東洋経済新報社, 2005.
2. 井戸美枝, 介護保険改正早わかりガイド, 日本実業出版社, 2005
3. NHK出版編, ケアマネジャーが教えます! 賢く使おう介護保険, NHK出版, 2003.
4. おちとよこ, 介護保険上手く使うカンどころ, 今役立つ介護シリーズ, 創元社, 2003.
5. 藤ヶ谷明子, 老後の居場所一生後悔しない選び方, 今役立つ介護シリーズ, 創元, 2003.

引用参考文献

1. 島村八重子, 介護のための安心読本, 春秋社, 2003.
2. 中央区, 保存版介護保険べんり帳, 東京法規出版, 2004.
3. 全国マイケアプラン・ネットワーク, マイケアプランのための頭の整理箱, 2004.
4. 介護支援専門員テキスト編集委員会, 介護支援専門員基本テキスト, 財団法人長寿会開発センター, 2004.

おわりに

ケアプランづくりはいかがでしたか？

最初は理解しにくい部分もあったと思います。でも生涯にわたって私らしい生活を送れるということはとても幸せなことです。そのためにも、皆さんに介護が必要になった時、ケアマネジャーに自分の考えを伝え、自分の生活は自分でつくっていきましょう。

そして自分自身でサービスを選び、ケアプランを作ることに是非挑戦してみてください。

自分らしい暮らしを続けるために、これからも地域のサービスや制度に目を向けることで、介護保険制度を味方につけることができます。

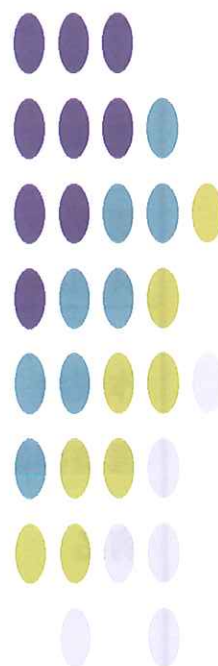
そして介護保険制度を味方にしたとき、豊かな生活を送るための力をあなた自身が身につけることができるでしょう。

困ったとき、悩んだときはいつでもあなたのまちの訪問看護ステーションに相談してください。訪問看護ステーションはいつでもあなたをサポートしてくれます。



付録 私らしいケアプランのために

あなたの、または家族のケアプラン
が必要なときこれらのシートを使って
みて下さい。



名前 _____

私のこと

人との交流

性格

私

自分でできること・
できないこと

趣味・好きなこと

身体のこと

名前 _____

我が家の暮らし

こんな風に暮らしたい



こんなことやってみたい

こんな風にかかわれる

私以外の
家族



こんな風にかかわりたい

家の間取り	家族構成
	近隣関係
我が家の暮らし、介護の考え	

保険者番号		保険者名	居宅介護支援事業者事務所 担当者名		作成年月日	平成 年 月 日	利用申請
被保険者番号		フリガナ 被保険者氏名	保険者確認印		届出年月日	平成 年 月 日	
生年月日	明・大・昭 年 月 日	性別	男・女	要支援 1 2 3 4 5 要支援 1 2 3 4 5 要介護状態区分 変更日	平成 年 月 日	前月までの 短期入所利 用日数	日
				区分支給 回数基準額	単位/月 期間	限度額適用 期間	

提供時間帯	サービス内容	サービス 事業者 事務所名	月間サービス計画及び実績の記録																															合計 回数
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
			日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
			曜日																															
			予定																															
			実績																															
			予定																															
			実績																															
			予定																															
			実績																															
			予定																															
			実績																															
			予定																															
			実績																															
			予定																															
			実績																															
			予定																															
			実績																															
			予定																															
			実績																															
			予定																															
			実績																															
			予定																															
			実績																															
			予定																															
			実績																															
			予定																															
			実績																															
			予定																															
			実績																															
			予定																															
			実績																															

私らしく生きるためのケアプランづくり

発行日 平成17年3月31日

定 価 非売品

編 者 川越博美

著 者 酒井昌子他

発行者 社団法人全国訪問看護事業協会
〒160-0022 東京都新宿区新宿1-3-12 壺丁目参番館302
TEL 03-3351-5898

印刷・製本 株式会社ブリカ

表紙イラスト 藤井メイ 表紙デザイン 安孫子正浩



私らしく生きるための
ケアプランづくり

