

# 目次

## 遠隔介護ハンドブック ～いざという時に後悔しないために～

はじめに	3
基本用語	6

### 1 遠隔介護の心構え . . . . . 13

日本の高齢者社会の現実	14
経験者から学ぼう	15
セルフケア：あなたが倒れたらおしまい！	18
早めに親の変化に気づこう	19
コラム：親が倒れたら	21

### 2 ケーススタディー . . . . . 25

### 3 高齢者仕様の住環境づくり . . . . . 35

家を安全にする	36
自分で買うサービス（保険外のサービス）	39
コラム：海外からでもできる親孝行例	41

### 4 エンディングノート . . . . . 43

エンディングノートとは？	44
エンディングノートに取り組むメリット	46
エンディングノートの取り組み方	48

### 5 介護保険 . . . . . 51

介護保険とは？	52
介護サービスの手続き方法	55
各種保険証などのサンプル	61
介護保険サービスの自己負担	66

### 6 居宅サービス . . . . . 69

訪問・在宅サービス	70
通所介護（デイサービス）	74
通所リハビリテーション（デイケア）	76
短期入所（ショートステイ）	78
小規模多機能型居宅介護	80

### 7 各種施設・高齢者用住宅 . . . . . 83

各種施設・高齢者用住宅一覧表	84
中間施設	
・介護老人保健施設	86

長期施設	
・介護療養型医療施設	88
・介護老人福祉施設	89
・認知症対応型共同生活介護	92
・有料老人ホーム	94
・軽費老人ホーム	96
・養護老人ホーム	97
高齢者用住宅	
・サービス付き高齢者向け住宅	99
・シルバーハウジング	101
・シニア向け分譲マンション	102
・リタイアメントコミュニティー	102
施設数と利用者数	104
施設の探し方	105

## 8 コミュニケーション . . . . . 107

日本のモノの考え方	108
親とのコミュニケーション	110
兄弟姉妹とのコミュニケーション	111
家族とのコミュニケーション例	114
病院や施設とのコミュニケーション	117
コラム：ちょっと覗いてみよう、親のこころ	118

## 9 お金の話 . . . . . 121

介護費用	122
遺産相続	123
生前贈与・相続放棄	124
成年後見制度	126
財産管理委任契約	130
悪徳業者・詐欺に注意	131

## 10 亡くなった後のこと . . . . . 133

看取る	134
葬儀について	135
死後の手続き	139
お墓のこと	143
おわりに	147
支援者の皆様	148