

6 施設を利用したい（ケアマネジャーにご相談ください）

介は介護保険サービスです。利用するためには申請と認定調査が必要です。
詳しくは「介護保険のしおり」をご覧ください。

(1) 通いで利用したい

介 通所介護（デイサービス）	デイサービスセンターで、入浴や食事、生活行為向上のための支援、レクリエーションなどを実施
介 認知症対応型 通所介護	食事や入浴などの日常生活支援やリハビリを実施
介 通所リハビリテーション（デイケア）	介護老人保健施設や病院・診療所で、食事などの日常生活の支援や生活行為向上のための支援を実施
介 地域密着型 通所介護	定員が18人以下の小規模な通所介護施設で、食事・入浴・排泄などの日常生活上の支援や機能訓練などを実施

(2) 短期で入所したい

家族の介護負担軽減や、家族の病気や仕事、冠婚葬祭で在宅介護が困難な時にも利用できます。

介 短期入所生活介護（ショートステイ）	特別養護老人ホームなどに短期入所し、食事・入浴などの日常生活上の介護や機能訓練を実施
介 短期入所療養介護（医療型ショートステイ）	介護老人保健施設や医療機関に短期入所し、医療上のケアを含む日常生活上の支援や機能訓練、医師の診察などを実施

(3) いろいろな使い方をしたい

介 小規模多機能型 居宅介護	通いを中心に、利用者の選択に応じて訪問や泊まりのサービスを組み合わせて利用可能
介 看護小規模多機能型 居宅介護	小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせ、通い・訪問・短期宿泊で介護や医療・看護のケアをおこなう
介 夜間対応型訪問介護	夜間にヘルパーが定期的に巡回もしくは随時訪問して介護を実施

コラム⑤ お互いが笑顔でいるために～介護をするご家族の方へ～

一人で抱え込まない

同じ立場の人と思いや悩みを話したり聴いたりすることで、気持ちが楽になったり介護のヒントを得たりすることができます。（P20、21）
小さなことでもケアマネジャーやおとしより相談センターへ相談できます。



認知症や介護について学ぶ

認知症の症状や接し方を知ることによって心にゆとりを持ち、負担を減らすことができます。
板橋区では認知症の理解を深めるための講座をおこなっています。（P21、22）
介護保険制度や区のサービスについて知ることによって必要なサービスを適切に受けることができます。（P16～19）

仕事と介護を両立する

- 電話相談

東京労働局	☎3512-1611	月～金曜	午前8時30分～午後5時15分
東京都ろうどう110番	☎0570-00-6110	月～金曜 土曜	午前9時～午後8時 午前9時～午後5時
- 来所相談（予約制）

労働相談センター（池袋事業所）	☎5954-6110	月～金曜	午前9時～午後5時
-----------------	------------	------	-----------