

# CONTENTS

はじめに 2

## 第1章 介護が必要になったとき困ること

---

- |                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 1 介護で慌てないために、<br>制度や相談窓口を知っておこう | 11 |
| 2 認定調査はありのままに                   | 15 |
| 3 介護メモを残しておく                    | 16 |
| 4 頼れる相談窓口はどこですか？                | 20 |
| 5 介護が必要か判断するための5つのポイント          | 22 |
| 6 離れて暮らす親のことが心配になってきたら          | 26 |
| 7 介護になってから目指すべき生活スタイル           | 30 |
| 8 「尊厳・絆・生きがい」ある快護ライフを実現させる      | 33 |
| 9 介護とは究極のサービス業、親のこだわりを理解する      | 35 |

## 第2章 回想法が介護を楽にする

---

- |                           |    |
|---------------------------|----|
| 1 認知症介護の大変さはコミュニケーションの難しさ | 39 |
| 2 介護とは目前の手伝いをするだけではない     | 42 |
| 3 認知症であっても尊厳を大切にできるケアを    | 44 |

4	回想法との出会い	49
5	認知症を予防するための2つのポイント	51
6	昔話をすることで自信を取り戻せる	52
7	過去の共有から尊敬の念が芽生える	55
8	認知症の進行と在宅介護の限界	58
9	繰り返し話すことは意味がある、 輝かしい過去にヒントあり	60
10	崩壊しかけた家族の絆が再構築される	62

### 第3章 介護から快護へ

---

1	平均寿命と介護期間の関係	66
2	大介護時代における介護難民の増加	69
3	介護者による虐待防止のためのチェックリスト	72
4	年間10万人の介護離職	75
5	自己犠牲の介護は長続きしない	79
6	虐待の7割が認知症に関係している	81
7	在宅介護の限界を感じたら、施設へ	84
8	後悔しない施設探し（タイミング編）	87
9	失敗しない施設選び（見学編）	91

## 第4章 自分らしい人生を送るために

～『快護マップ』作成の9ステップ～

- 1 老いの不安をどう乗り越えるのか …………… 96
- 2 老後の人生の質＝「要約力」×「伝達力」×「実現力」 97
- 3 自分らしさとは、「尊厳・絆・生きがい」の実現 …… 99

- ✳️ステップ1 人生グラフから、  
今までを振り返ってみる 104
- ✳️ステップ2 自分史のコツは、テーマを3つに絞る 106
- ✳️ステップ3 価値観こそが  
自分の判断行動の基準となる 111
- ✳️ステップ4 家族関係の見直しから、  
将来の家庭介護力が見えてくる 113
- ✳️ステップ5 交友関係はキーマンを絞りこむ 117
- ✳️ステップ6 活動マップで  
外部とのつながりを維持する 122
- ✳️ステップ7 あなたらしい生活スタイルの維持が  
生きがいの基礎 126
- ✳️ステップ8 未来への希望がある人は、  
困難を乗り越えられる 129
- ✳️ステップ9 エンディングへの備えが、  
将来の不安を解消する 131

## 第5章 元気なうちから準備しよう

---

- |   |                                    |     |
|---|------------------------------------|-----|
| 1 | 寝たきり状態からの復活〈事例：山木さん〉               | 138 |
| 2 | 仕事、お金、家庭を失う<br>三重苦から復活〈事例：大川さん〉    | 141 |
| 3 | 病気になってからでは遅い理由〈事例：父〉               | 146 |
| 4 | 誰がキーマンとなるのか、<br>子どもの協力体制をつくる       | 152 |
| 5 | お金でトラブルにならないために                    | 153 |
| 6 | 思い出の品を一緒に整理する                      | 154 |
| 7 | 母親の介護のことで兄弟の意見が<br>まとまらない〈事例：長野さん〉 | 156 |
| 8 | 「快護マップ」を活用して、<br>親の本音、親子の絆を深める     | 159 |

あとがき 「最期まで自分らしい生活を」 164