

“これから” “現在”

介護をしている多くの方に、

本書をご利用頂けましたら幸いです

阿久津美栄子

# ある日、突然始まる

# 後悔しないための 介護ハンドブック

阿久津美栄子

Akutsu Mieko

何から始めるか？  
必要な手続きは？  
自分の生活も守るためには？

「まさか、こんなことになるなんて」

という人から

「いつか、この日がやってくる」

と思っていた人まで

- \* 必要な情報を知る
- \* できることと、できないことを整理する
- \* 心を平穏にたもち、悔いを残さない

Discover  
ディスカヴァー

- 申請
- お金
- 相談
- 保険
- 施設
- サービス
- 医療
- 相続
- 看取り
- 記録の付け方

## ある日、突然始まる 後悔しないための介護ハンドブック

ディスカヴァー・トゥエンティワン  
ISBN978-4-7993-2042-6 定価 本体 1,300円 (税別)

NPO法人UPTREE 代表 阿久津美栄子  
<http://uptree2.com>

### 介護のはじまりから、介護の終わりまで

#### 第1章 いよいよ介護が始まった!

介護が始まるきっかけ  
介護のロードマップ  
誰に相談したらいいの?  
地域包括支援センターを知ろう  
介護の伴走者ケアマネジャー ほか

#### 第2章 介護に必要なサービス

介護サービスにはいくらかかるの?  
さまざまな介護のための「住まい」  
(訪問、通い、宿泊サービス等)  
よい介護施設・サービスの見分け方  
介護職員との上手なつきあい方  
医療施設との上手なつきあい方 ほか

#### 第3章 介護で倒れてしまわない ための10の心得

第一条 まず、ロードマップをつくる  
第二条 残っている能力を活かす  
第三条 自分の居場所をつくる  
第四条 自分の時間をつくる  
第五条 置かれている状況を可視化する  
第六条 家族のできることを可視化する  
第七条 記録を残す  
第八条 情報と知識を得る  
第九条 介護者は司令塔だと心得る  
第十条 介護手帳をつくる

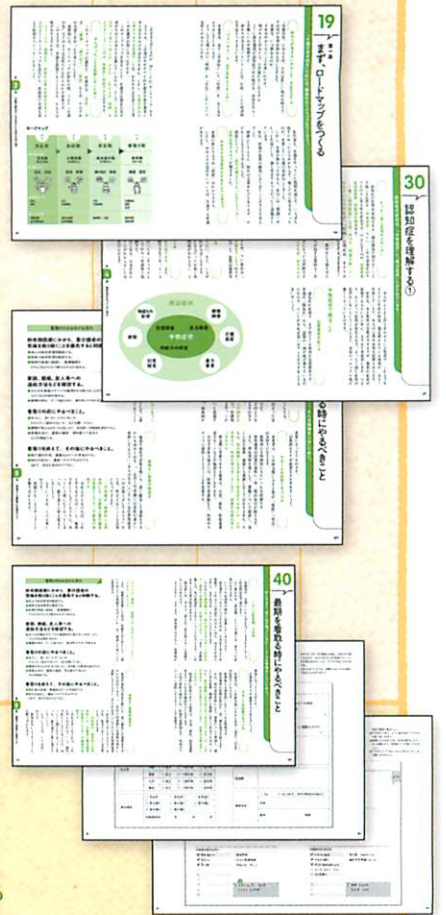
#### 第4章 認知症をもっとよく知る

認知症になったらどうするか  
認知症を理解する  
(中核症状、周辺症状、アルツハイマー型、  
まだら認知、レビー小体型、常同行動等)  
認知症ケアのポイント ほか

#### 第5章 高齢者トラブルから身を守る

高齢者の消費トラブル  
実際の高齢者の消費トラブル事件簿  
成年後見制度とは  
遺言と相続について考える  
高齢者への虐待

第6章 看取りと葬儀に必要なこと  
看取りの時間を大切に  
最後を看取る時にやるべきこと  
葬儀と埋葬  
グリーフケア (悲しみを癒やす)



\*お近くの大型書店、またはAmazon、楽天ブックスなどのwebサイトなどでお買い求めいただけます。  
\*右記のディスカヴァー・トゥエンティワンのwebサイト内、オンラインショップからもお買い求めいただけます。