



発行  
株式会社ベネッセスタイルケア  
〒163-0905 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モリスビル5F  
<https://www.benesse-style-care.co.jp/>

## 高齢者施設のここが知りたい!...11

介護付有料老人ホーム、住宅型有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅など、高齢者向け施設には、さまざまな種類や特徴があります。「複雑で違いがよくわからない」「どこまで対応してもらえるの?」「中の暮らしあんな感じ?」という方のために、多様化する高齢者施設の「ここが知りたい!」をご紹介します。

Q

89歳の父と2人暮らしをしています。

要介護認定は受けていません。

日中は一人で過ごしてもらっていますが、

火の始末などで心配な点があります。

今度、出張がある部署に異動することになりました。

出張時に一人で一晩過ごしてもらうのには不安があります。

89歳の父親と暮らしている息子さんからの相談です。要介護認定は受けおらず、息子さんや近所に住む他の兄弟と協力して、父親の面倒をみています。日中にお一人で過ごす分には問題ありませんが、一晩一人で過ごすことは不安があるとのこと。出張時などで、不在の際の対応を検討されています。

**悩みポイント** 日中は一人で過ごせても、一晩一人で過ごすのが難しい方へのサポート

A

有料ショートステイの利用を検討してはいかがでしょうか。介護保険の適用外のサービスで、原則全額自費負担になりますが、有料老人ホームやサービス付き高齢者住宅を短期で利用できるサービスです。

さらに詳しく

## POINT

- 要介護認定を受けていなくても、有料老人ホームなどに宿泊してケアを受けることができる。

### ◎ 短期間の「お泊り」サービス

有料ショートステイは、要介護認定が付いていなくても利用できるサービスです。日帰りのデイサービスと異なり、1泊2日など泊まりで利用します。有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅の空き居室などを利用しているケースが多いです。利用できる日数や金額、条件、提供されるサービス内容はホームによって異なります。

利用目的は

- 家族が仕事や病気などの理由で介護ができないとき
- 退院後にすぐに自宅に戻るのが不安なとき
- ホーム入所の前にお試しで利用するとき



などさまざまです。

有料ショートステイでは、日常生活上の介助や食事提供、レクリエーションなどが提供されます。居室は個室のケースが大半ですが、ホームによっては多床室の場合もあります。食費や滞在費など入れて、1日5,000円～2万円程度が相場とされています。

利用を希望する場合は、直接、利用したいホームに問い合わせてみましょう。

### ◎ 家族介護者のためのサービス

要支援・要介護認定を受けている場合は、介護保険を利用したショートステイ(短期入所生活介護)を使うこともできます。特別養護老人ホームなどで提供されているもので、入浴や食事などの日常生活上の支援や、機能訓練などを提供します。

また心身の状況や医療の必要が高い方の場合は、日常生活上の世話や、医療、看護、機能訓練などを提供する短期入所療養介護という仕組みもあります。医療機関や介護老人保健施設、介護医療院で提供されます。

どちらも、費用は要介護度や個室か多床室化などの部屋のタイプなどによって、異なりますが、1～3割負担で利用できます。連続利用は上限30日、介護認定期間内での上限は期間の半数などの条件があります。31日以上利用する場合は、自費で利用することもできます。ただし、「要介護者が可能な限り自宅で自立した日常生活を継続できる」ことを支援する介護サービスであることは、頭に入れておきましょう。

利用する場合はケアマネジャーに相談し、時にはケアプランに組み込んでもらう必要があります。

介護保険の利用の有無を問わず、ショートステイは、要介護者のためのサービスではありますが、在宅介護をしているご家族のレスパイト(休息)という意味合いも大きいです。無理せずに在宅介護を続けるためにも、上手にこうしたサービスを活用しましょう。



## 今日のいっぷん レシピのご紹介

### 牡蠣とほうれん草の塩麹炒め

調理時間…15分  
熱量…217kcal  
塩分…2.7g  
※1人分

材料 (1人分)	
むき牡蠣	100g
人参	15g
長ネギ	30g
ほうれん草	30g
塩、胡椒	適量
サラダ油	大さじ1
塩麹	10～12g

レシピ提供:NANAIRO COOKING STUDIO  
株式会社SOYOKAZE

#### 作り方

- 牡蠣はペーパーに広げ余分な水分を取る。
- 人参は5cm長さ位の短冊薄切りに、長ネギは斜めの1cm幅スライスに、ほうれん草は5cm長さにカットする。
- 牡蠣に塩、胡椒を軽く振る。
- フライパンにサラダ油を敷き、人参を炒める。
- 人参に軽く火が通ったら牡蠣、長ネギを加えさらに炒める。
- 長ネギがしんなりしてきたらほうれん草を加えさらに炒める。
- ほうれん草に火が通ったら塩麹を加え、サッと炒め合わせて完成。

#### 牡蠣の

## 栄養価

牡蠣には、疲労回復や、健康維持をサポートするグリコーゲンやタウリン、鉄分のほかにも、免疫力の向上を助ける亜鉛が豊富に含まれています。

## TOPICS 「クッキング」 デイサービス

こんにちは!介護だよりプラス「今日のいっぷん」のレシピ紹介をさせていただいているNANAIRO COOKING STUDIO(以下ないろ)です。  
ないろでは、名前の通り「色」がコンセプトになっています。スタジオにはカラフルな色の飾りや置物、エプロンや調理道具が揃っているほかにも、作るお料理もカラフルな色合いになるよう意識しています。まるでテーマパークに来たかのような高揚感が溢れ、見ているだけで気持ちがウキウキする仕掛けになっています。この色へのときめきやワクワク感を、ないろに入った瞬間に皆様に体験してもらうことが私たちの狙いです。いくつになっても女性はキレイで可愛いものが大好きですので、ないろに来るお客様には、この「ときめく気持ち」をずっと持ち続けていただきたいと思っています。



★NANAIRO COOKING STUDIO 自由が丘  
TEL:03-5731-8620  
★NANAIRO COOKING STUDIO 成城  
TEL:03-5490-7166

★NANAIRO COOKING STUDIO 三軒茶屋  
TEL:03-5779-3920  
★NANAIRO COOKING STUDIO 杉並宮前  
TEL:03-5344-1330