

# 介護について調べる



家族には迷惑をかけたくない。

誰にでもいずれはやってくる介護。

介護が必要になった時、どこに行けば相談できるのか、どんな方法があるのか。

いざという時に右往左往しないために介護の準備を始めませんか？

「パスファインダー」とは、

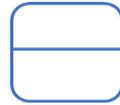
「道(path)」を「見つける人(finder)」という意味で、知りたいことを調べるのにどのように資料を探したらよいかを示す手引きのことです。



## 調べるためのキーワード

介護サービス、介護予防、介護保険、介護施設、在宅介護、リハビリ、社会保障、高齢者、高齢者福祉、ホームヘルパー、老人医療、生活支援

図書で調べる。



は背ラベルです。

## 1、介護の基本について

### 『介護の「困った」が消える本』

マガジンハウス発行 2023年2月

介護サービスの利用法、認知症介護、相続対策、お金のことなどわかりやすい介護の入門書。

369

26

### 『介活入門』

牛越博文/監修 講談社 2022年9月

家族のため、自分のために将来の介護に備えて今何をすべきかわかる1冊です。

364

48

### 『自分で自分の介護をする本』

小山朝子/著 河出書房新社 2023年8月

最後まで自宅で暮らしたいことを希望している人に向けて介護サービスをはじめ死後の手続きにいたるまでの情報を紹介。

369

2コマ

### 『マンガで解決 親の介護とお金が不安です』

上大岡トメ/著 主婦の友社 2021年7月

親の介護とお金の不安をマンガでわかりやすく解説。介護の具体的な体験談アドバイスも収録。

369

2カミ

### 『きっとラクになる介護読本』

婦人之友社 2023年5月

130人の介護についてのアンケートを土台にして当事者の工夫や言葉、専門家のアドバイスで心が軽くなる方法とヒントが詰まった1冊。

369

26

### 『151 人の名医・介護プロが教える認知症大全』

斎藤直子/取材・文 小学館

気になる医療介護サービスの最前線がわかる 1 冊。認知症診断や基礎知識、症状や対処法、身近な介護支援、介護にかかるお金や住まいなどについて書かれています。

493

7冊

### 『介護の「困った」「知りたい」がわかる本』

高室茂幸/監修 宝島社 2022 年 6 月

親も子も疲弊しない。知識ゼロからの介護全般の 1 冊。Q & A 方式でわかりやすく解説。

369

2

## 2、介護保険について

### 『親の介護 手続きと対処まるわかり Q & A』

田中克典/著 玄光社 2022 年 5 月

はじめて親の介護をする人が直面する課題の対処法を Q & A 方式でわかりやすく解説。

369

2冊

### 『図解介護保険のしくみと使い方がわかる本』

牛越博文/監修 講談社 2021 年 9 月

はじめて介護保険を使う人、はじめて介護の仕事に携わる人、今使っている介護保険を見直したい人必見。知っておきたいことをテーマごとにイラストで解説。

364

4

### 『介護保険の基本と仕組みがよ〜くわかる本』

高室茂幸/監修 秀和システム 2021 年 7 月

介護保険の最新情報と仕組みを解説した入門書。ケアプランの実例も収録。

364

4

### 『弱った親と自分を守るお金とおトクなサービス超入門』

安藤なつ/著 KADOKAWA 2022年2月

肝心な部分だけ知っておく。親と自分のお金と時間を守る介護の入門書。給付や補助など親の介護で損をすることなくおトクに便利に過ごすために知っておきたいことをまとめています。

369

2

### 『介護でもらえる「お金」と「保障」がすらすらわかるノート』

河北美紀/著 実務教育出版 2024年3月

実際、家族の介護を経験した著者のリアルな内容を含め、介護保険制度のしくみや在宅介護でもらえる介護手当、医療・年金の救済制度など解説。

369

2冊

## 3、介護予防について

### 『3分間 大腰筋集中エクササイズ』

佐野みほろ/監修 徳間書店 2022年10月

立つこと、歩くことの土台となる大腰筋を無理なく鍛えるエクササイズを写真とともに紹介。

498

3

### 『しゃべらなくても楽しい！椅子に座ってできるシニアの1, 2分間筋トレ体操55』

齋藤道雄/著 書房 2023年4月

椅子にかけたまま誰もが楽しめる筋トレ体操を55種類収録。生活に不可欠な力をつける体操満載。

369

2冊

### 『「家トレ」のきほん』

石田竜生/著 翔泳社 2022年6月

家でやる気を保って続けられる体操や脳トレを50種類紹介。

369

2冊

### 『介護の世話にならない鎌田式「90歳の壁」を元気に乗り越える5つの極意』

鎌田實/著 エクスナレッジ 2023年3月

60代以降を毎日元気に暮らせるように、筋活・骨活、腸活、

498

3冊

脳活、脈活、眠活の5つの章にわけわかりやすく解説。

『転倒予防の名医が教える 1日3分長生き足体操』

武藤芳照/著 幻冬舎 2022年10月

日常で心掛けたい転倒予防の知恵や転ばないからだづくりについてまとめられています。転びやすい原因の解説や運動が苦手な人も楽しんで行える転倒予防体操を紹介。

493

185 ㌦

#### 4、介護の環境について

『もう限界 親の介護と実家の片付け』

高室成幸/監修 自由国民社出版 2015年9月

介護を必要になった親にとって「暮らしやすい家」をめざした片付けの指南本。更に快適な家、安全な家をめざした片付けの極意が書かれています。

369

2

『認知症家族に寄り添う介護しやすい家づくり』

山崎務/著 日刊工業新聞社 2021年12月

「介護のプロ」と「建築やインテリアのプロ」とともに認知症の方の施行を意識しながら、快適安全な住環境の作り方や介護負担を減らすヒントがまとめられています。

527

1

『高齢者施設の費用、選び方、手続きのすべて』

岡本弘子/監修 ナツメ社 2020年2月

高齢者施設・住宅を「自立者向け」と「要介護向け」にわけ住み替え時期の見極めや進め方のポイントや注意点を解説。

369

2

#### 雑誌で調べる

『ケアマネジャー』 月刊誌 中央法規出版社発行

『プチナース』 月刊誌 照林社発行

参考図書で調べる（貸出禁止のものがあります）

『介護保険六法 令和5年版』

中央法規出版発行 2023年8月

介護保険制度を運用、利用する上で必要な介護保険法等の法令、通知を体系的にまとめた実務六法。

R369

26

『福祉住環境コーディネーター用語辞典』

福祉環境擁護研究会/編 井上書院 2015年5月

福祉住環境コーディネーター試験に出る医療、福祉、建築系の基本用語 2300語を収録

527

033

『これだけは押さえておきたい！介護保険制度の用語事典』

福島敏之/著 中央法規出版 2023年9月

介護保険制度を理解するうえでこれだけは押さえておきたい319の用語を掲載。

364

48, 77

インターネットで調べる

9

厚生労働省 HP

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/index.html)

枚方市（介護サービス）

<https://www.city.hirakata.osaka.jp/kourei/0000011056>

枚方市（介護保険）

<https://www.city.hirakata.osaka.jp/kourei/0000002333.html>

WAM NET

<https://www.wam.go.jp/content/wamnet/pcpub/top/>

MY 介護の広場

<https://www.my-kaigo->

[home.com/area/27/210/?utm\\_source=bing&utm\\_medium=cpc&msclkid=937f085035e71b95224e6e203c02248e](https://www.my-kaigo-home.com/area/27/210/?utm_source=bing&utm_medium=cpc&msclkid=937f085035e71b95224e6e203c02248e)

枚方市立御殿山図書館

〒573-1182 枚方市御殿山町 10-16

御殿山生涯学習美術センターと併設の地階部分

電話番号 050-7102-3119

FAX 番号 072-840-2141

