

【目次】

1. はじめにーひとりで抱え込まないために
2. 在宅介護が大変になる理由
3. 生活支援サービスを使う4つのメリット
4. 実際に使える生活支援サービス一覧
5. 上手なサービス選びのポイント
6. 介護者の心にゆとりを作るヒント
7. 保存版チェックリスト
8. おわりにーあかるく介護より

1. はじめにーひとりで抱え込まないために

在宅介護は、愛する家族のために「できることをしてあげたい」という優しい気持ちから始まります。しかし同時に、介護は毎日の積み重ね。体力も気力も使い、思っている以上に負担が大きくなるものです。

私自身、母の在宅介護をする中で
「できるなら全部してあげたい」
「まだ大丈夫、私だけでできる」
と長い間思っていました。

でも実際には、家事・掃除・洗濯・お風呂の準備・買い物・通院の付き添い——こうした日常業務が重なるほど、介護者はどんどん疲れてしまいます。

だからこそ、生活支援サービスは「贅沢」ではありません。
むしろ、介護を続けていくために必要な“味方”です。

このPDFでは、在宅介護を抱える人がすぐに使える支援と、心が少し軽くなるヒントをまとめました。

2. 在宅介護が大変になる理由

在宅介護の負担には、大きく次の3つがあります。

① 身体的負担

- ・移動の介助
- ・入浴やトイレ介助
- ・体位交換
- ・見守りや夜間の対応

これらは予想以上に体力が必要で、特に一人で介護していると肩・腰・腕を痛めやすくなります。

② 精神的負担

- ・常に気が張る
- ・急変や転倒の不安
- ・家から離れられない
- ・「私がやらなきゃ」という責任感

特に、認知症や寝たきりの場合は、ほんの数分でも席を離れられないという緊張感があります。

③ 時間的負担

- ・通院の付き添い
- ・買い物
- ・家事
- ・手続き関連

1つ1つは小さくても、毎日続くことで介護者の日常がほとんど奪われてしまいます。

3. 生活支援サービスを使う4つのメリット

生活支援サービスは、単に「楽をするためのもの」ではありません。
介護者が倒れないための、大切な仕組みです。

① 心にゆとりが生まれる

「今日のご飯を作らなくていい」
「掃除機かけなくても大丈夫」
そう思えるだけで、介護のストレスは半分になります。

② 介護される側にもメリットがある

第三者が入ることで刺激が増え、会話が生まれ、生き生きする人も多いです。

③ 家族関係が良くなる

介護と家事を抱え込むと、どうしてもイライラが増えますが、外部に頼ることで気持ちが安定します。

④ 長期的に介護が続けられる

介護はマラソンのように長期戦。
早い段階で負担を軽くしておくことがとても大事です

4. 実際に使える生活支援サービス一覧

ここでは、在宅介護の負担を軽くするために利用できるサービスを、わかりやすくまとめました。「頼ったら負けじゃない？」と感じる方もいるかもしれませんが、でも大丈夫。これらはすべて、あなたが毎日を笑顔で過ごすための“味方”です。

① 家事代行サービス

料理・掃除・洗濯などの日常的な家事を手伝ってくれるサービスです。

特に介護中は、
「食事づくりが負担で手が回らない」
「こまめな掃除ができない」
という悩みが増えます。

そんな時、週1回でもプロにお願いするだけで、家の空気が一気に軽くなります。

今日は料理をしなくていい、
掃除は任せてしまおう、
そう思えるだけで心がふっと緩みます。

② 配食サービス(宅配食)

介護者が自分の食事に気を遣えなくなるのはよくあることです。
「自分は適当でいいや」
「忙しくて食べる暇がない」
その結果、栄養バランスが崩れ、疲れが取れなくなる方も多いのです。

栄養バランスの整った宅配食は、あなたの体力を守ってくれる“味方”。
罪悪感なく利用してよいサービスです。

③ 見守りサービス・ホームセキュリティ

一人で介護していると、少し買い物に出かけるだけでも
「大丈夫だろうか...」
という心配がつきまといます。

スマホで室内の様子が確認できたり、センサーが異変を知らせてくれたりすると、外出の負担が大幅に軽くなります。

認知症の方や寝たきりの方を介護している方に、特に心強い味方です。

④ 害虫駆除・お掃除系のスポットサービス

高齢になると、蜂の巣・害虫・カビ・水まわりの汚れなど、自分で対処するのが難しくなります。

「年末の大掃除は願います」

「月に一度プロに来てもらう」

これだけでも、日々の介護がぐっと楽になります。

⑤ 通院介助・買い物代行

ひとり暮らしの高齢者を支えるための、大変頼れるサービスです。

- ・病院の付き添い
- ・買い物代行
- ・お墓参り同行
- ・外出時のサポート

遠方に住んでいるご家族も、
「親がちゃんとサポートを受けている」

と安心できます。

5. 上手なサービス選びのポイント

介護者が後悔しないために、次の3つを意識するだけで選びやすくなります。

① 無理なく続けられる料金か

高すぎるとストレスになるので、
「週1回・月1回」
といった低頻度から始めるのがおすすめです。

② 必要な部分だけ頼る

すべてをお願いする必要はありません。

- ・料理だけ
- ・掃除だけ
- ・お風呂掃除だけ

負担の大きい家事から手放していくと、心に余裕が生まれます。

③ 担当者との相性を大切に

実際に自宅に入って作業するサービスは、相性がとても重要です。不安な場合は担当者変更も可能。遠慮なく伝えてOKです。

6. 介護者の心にゆとりを作るヒント

生活支援サービスは“楽するためのもの”ではなく、介護を続けるために必要な休息を確保する仕組みです。

ここでは、実際に介護中の方が「頼ってよかった」と感じた瞬間をご紹介します。

① 「今日は料理をしなくていい」と思える日を作る

介護者は自分の食事がおろそかになりがち。栄養バランスが崩れると、気力も体力も落ちてしまいます。

宅配食をうまく取り入れることで、「ちゃんと食べた」という安心感が得られます。

② お風呂掃除や重い家事を手放す

お風呂掃除は身体への負担が大きい家事の代表。プロに任せた瞬間、「こんなにラクになるんだ…」と多くの方が感じます。

③ 月1回の“家全体リセット”で気持ちが軽くなる

日々の掃除ができなくても、「月に一度プロが来てくれる」そう思えるだけで心が安心します。

家が整うと、介護者の気持ちも整います。

7. 保存版チェックリスト

以下のリストは、あなたが無理をしていないか確認するための“心の救急箱”です。
月1回見直すだけで介護の質が上がります。

【介護者の心と体】

- 最近、疲れが取れない
- 食事を適当に済ませてしまう日が多い
- 気持ちが落ち込むことが増えた
- 誰かに話を聞いてほしいと感じる
- 一人の時間がほとんどない

【介護の環境】

- 家の掃除が追いつかない
- お風呂掃除や水まわりが負担
- 見守りが必要で外出が不安
- 通院付き添いが負担になっている
- 月1回の“リセット日”が欲しい

【サービス検討】

- 生活支援サービスを1つ試してみたい
- 料金より、心のゆとりを優先したい
- 無料体験やお試しプランを利用してみたい

8. おわりに — あかるく介護より

介護は、「がんばればなんとかなる」ものではありません。
むしろ、がんばりすぎてしまう人ほど疲れてしまうものです。

あなたは毎日、本当によくやっています。
誰よりも家族を大切に想い、行動してきました。

どうか、自分を責めないでください。
どうか、一人で抱え込まないでください。

介護者が笑うと、介護される側も安心します。
あなたのゆとりが、家族のゆとりにつながります。

あかるく介護は、これからも
“あなたの日常を少しでも軽くする情報”
をお届けしていきます。

どうか今日も、自分を大切に。