

ケース 2

「ずっと料理を楽しみたれ」
日高さんの場合



「自」 和えを作るからゴマをすってもらってもいいですか？「はい」。ヘルパーさんと日高さんの小気味よいやりとりがキッチンに響きます。日高さんは週4回、ヘルパーさんと二人三脚で自分と夫の食事を調理。一緒にメニューを考えたり、料理中に2人で冗談を言い合うなどして会話を楽しむことが、日高さんの新たな生きがいになっています。

娘 さんが母・日高さんの変化を感じたのは約1年前。鍋を焦がしたり、同じ食材しか買わない様子を見た家族がケアマネジャーに相談したところ、ヘルパーさんとの共同作業を提案されました。

スタッフメッセージ

ヘルパーの関わり方によっては、本人のできることが増えてたり、家庭での役割が増えて自信につながったりします。いろいろな介護の形があることを知ってほしいですね。

大石美香さん
(宮崎北慶明会在宅介護支援センター)

た。第三者が入ることで心地よい緊張感も生まれ、「いつもハッスルしてやってくるからありがたいわ」と日高さんからはヘルパーさんにねぎらいの言葉も。手際よく作られる多彩で豊富なメニューには、家族も満足されているとのことです。



▲にぎやかに声を掛け合いながら料理する2人
◀「利用者との会話が大切」という訪問介護員の
中村さん



既製品や残り物も活用しながら
毎食4~5品を作ります

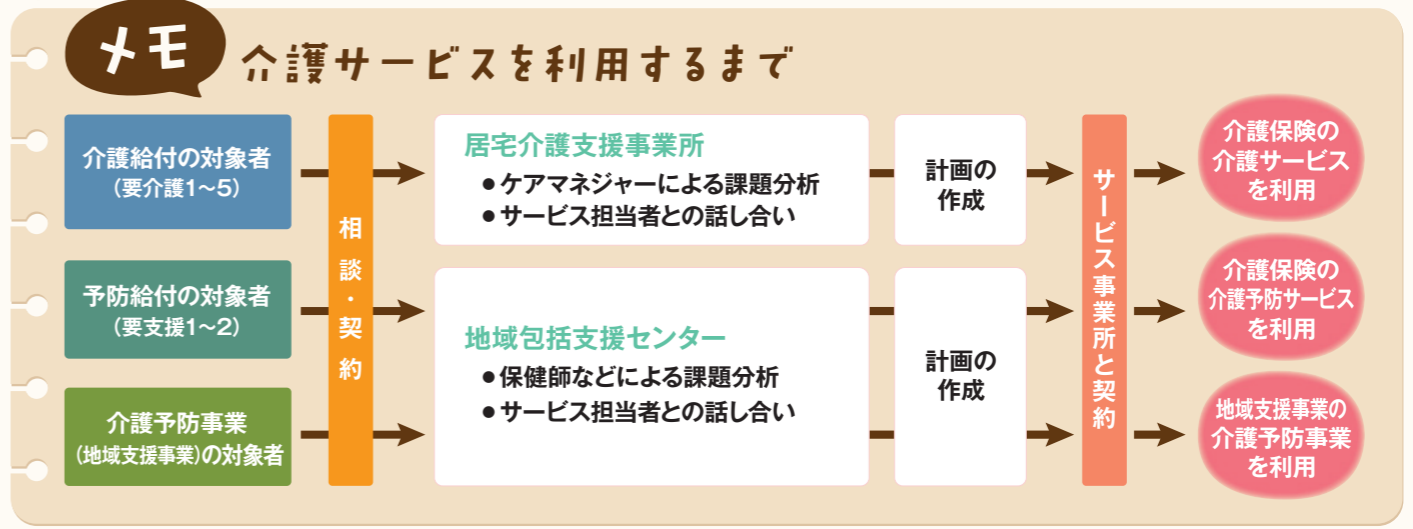
【①レポート】
私の介護サービス
活用法

介護サービスと一口に言っても、その内容は十人十色。上手に活用することで、喜びや生きがいを得て暮らしている3つのケースを取材しました。

特集1 しあわせ人生計画
～介護サービスの現場から～

誰にも必ず訪れる「老い」。事前に必要な準備をしたり、心身の変化に合わせたサービスを活用したりすることで、私たちはいつまでも生き生きと過ごすことができます。介護サービスの現場で、そのヒントを探りました。

[問] 介護保険課 ☎21-1777 長寿支援課 ☎21-1773 FAX 31-6337 (共用)



施設が自宅から
近いのも通いやすい一因
になっています

▶歩行訓練のおかげで
足が上がるようになってきたそう
▼トレーニング内容は
理学療法士が個人に合わせて作成

「散歩できる体でいたれ」
若松さんの場合

ケース 3

「自」 79 歳で運転免許を返納するまでは、よく夫婦で長距離のドライブを楽しんでいた若松さん。外出の機会が少なくなり体力の衰えを感じ始めました。小さな段差でもつまずくようになった若松さんは「このままでは寝たきりになる」という危機感から、地域包括支援センターを介してリハビリ施設での訓練を始めました。

分のことは自分でやれたかったのですが、こうした施設に通うことに抵抗がなかったわけではありませんが、理学療法士の先生に何の訓練をどれくらいすべきか的確に教えていただけたので、すぐにやりがいを感じました」という若松さん。家の周りを歩けるようになることを目標に、今は週約2回の訓練をこなし、つまずく回数も減ってきているそうです。「施設を勧めてくれたのは娘です。意地を張らず、子どもの言うことを素直に聞いたのがよかったです。たかもしれませんね。今では自宅よりこの方が楽しいです」と笑っています。

スタッフメッセージ

自分の体力が今のままだとますます衰えるということ、若松さんが自覚されたことが大きなきっかけになりました。私にもまめに経過を報告してください、ありがたいです。

椎屋貴文さん
(赤江南地区地域包括支援センター)



▲駐車場の出入りが便利になったと話す横山さん夫妻
◀段差が大きかった裏口にも手すりを設置



デイサービスに通うのが楽しみになりました

「自宅で長く暮らしたれ」
横山さん夫妻の場合

ケース 1

「エ」 アロバイクや散歩などの運動から、野菜の栽培、裁縫、模型飛行機作りといった工作に至るまで、横山さん夫妻が利用しているデイサービスは実に多彩。「それまでは1人で運動はしていたものの長続きせず、つえをついてもフラフラ。体力が落ち、家の中で転倒するなど怖い思いをすることもありました」という横山さんは、主治医からデイサービスの話を聞き、週1回、今の施設に通い始めたそうです。

さらに、地域包括支援センターの助言で、住宅改修にも着手。家の周りの段差の大きい箇所や浴室には手すりを設置。外出を容易にするために、

スタッフメッセージ

介護サービスの住宅改修では専門相談員が、手すりの本数や設置箇所など細かく要望を聞き取りました。特に玄関はぜひぶん使い勝手がよくなったそうで、私たちもうれしく思います。

山本恵美子さん
(大宮地区地域包括支援センター)

玄関にスロープを設置しました。「デイサービスで少しずつ体力が付き始め、改修のおかげで怖い思いをすることも減りました。近くに住む息子たちも安心してくれています」と笑う2人。できるだけ長く自宅で暮らしたいという願いを、着実に形にしています。





ケアマネジャー
岡部 友博さん
(おかべ・ともひろ)
ケアホームふじぎ



社会福祉士
椎屋 貴文さん
(しいや・たかふみ)
赤江南地区地域包括支援センター



ケアマネジャー
大石 美香さん
(おおいし・みか)
宮崎北慶明在宅介護支援センター



保健師
山本 恵美子さん
(やまもと・えみこ)
大宮地区地域包括支援センター

地域包括支援センターでは
どんなことを
しているのですか？

椎屋 センターでは、地域の皆さんがいつまでも心身ともに健やかに生活していけるよう、病院からの紹介で介護保険申請の手続きを行ったり、相談内容に応じて適切な機関やサービスを案内したりしています。

山本 相談そのものが役に立った例もありますね。知人の勧めで相談に来られた70代の女性は、体に不調はなかったのですが、実はご主人やご兄妹を亡くし、身寄りがなくなった自分に万が一のことがあつては、と不安が募っていました。

問題はどこにあるのでしょうか？

介護サービスも利用開始までに時間が掛かってしまいます。

大石 介護が必要な状況でも自分で何とかしようとする人が多いので、家族も気を使い、気付かないふりをして先延ばしにしています。すでに要介護状態なのに介護保険は申請されず、いよいよどうにもならなくなってから相談に来られたケースもありました。
椎屋 事前の話し合いは、いわば「転ばぬ先のつえ」。将来の不安に対して、自分で判断

【②インタビュー】
介護サービスのこれから
多様な介護サービスの相談窓口である地域包括支援センターやケアマネジャー。スタッフの皆さんに、これからの介護サービスの在り方について聞きました。

自分の人生をデザインできるのは他の誰でもない自分自身。ぜひ元気なうちに判断してほしいです。

最近の相談の傾向は？

山本 家族環境の変化からか、東京や大阪など遠方に住むご家族から「宮崎にいる母親の様子心配です」などと相談を受けるケースが増えてきています。

元気に年を重ねるために市民の皆さんに意識してほしいことは？

しにくくなる前に対策を立てておいてほしいと思います。

山本 私は今、子育てに励んでいる30代、40代の皆さんに地域包括支援センターを活用してほしいと思っています。その世代の親はおおよそ50代、60代。まだまだ元気だけで、将来のことや介護予防について一緒に考えるのいい時期です。育児真っ最中の人にとって親が元気でいてくれることは、子育ての助けにもなるからです。

最近の相談の傾向は？

大石 本人の意向がはっきりせず、家族も判断しかねた末、「お任せします」ということになって、私たちが困ってしまふという事態に陥ることもありますよ。

元気に年を重ねるために市民の皆さんに意識してほしいことは？

まずは気軽にセンターを利用してほしいです。センターにはたくさん情報があるので、目の前に不安材料がなくても、相談さえあれば将来どんな支援が必要かイメージしてもらつていただけます。

大石 できるだけ多くの皆さんと面談し、何が課題なのかを見極めていきたいですね。
岡部 自分や家族の状況は年々ともに変化していきます。それに合う施設やサービスを活用すれば、暮らしにゆとりや生きがい生まれます。いくつになっても楽しく過ごすために自分の人生をデザインできるのは他の誰でもない自分自身。ぜひ元気なうちに判断してほしいです。

思いに寄り添い、安心感を抱いていただくことこそが大切



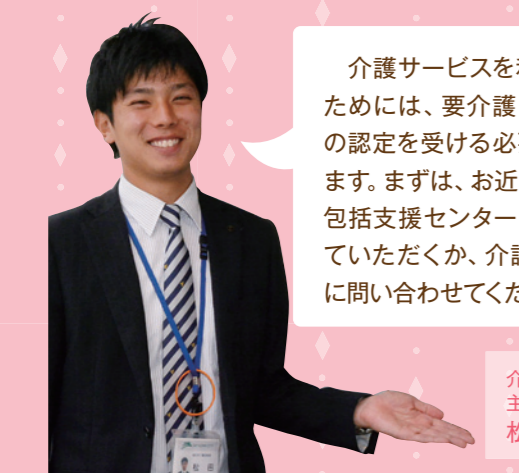
市介護支援専門員
連絡協議会
会長
ケアマネジャー
坂本 増美さん

例 えば、大正昭和初期に生まれた女性には、嫁入りの際に仕立てられた着物を大切にしている人が多くいます。自分の分身のように愛してきた着物だからこそ、誰かに託したい思いも強い。その思いに寄り添い、元気なうちに一緒に整理しながら託す相手を決めることも、介護の一つです。家族であつても難しいことですが、少しのやりとりを続けることによりギャップが埋まり、互いの考え方も分かります。皆さんも、自分や家族の幸せな人生について考えてみませんか。

法律 費用負担が変わりました

平成27年8月1日から介護保険の費用負担が変わりました。

- ① **負担割合**
一定以上の所得のある人は、介護サービスを利用した時の負担割合が1割から2割になりました。
- ② **高額介護サービス費・負担上限**
世帯内に現役並みの所得がある高齢者がいる場合、月々の負担(1割または2割の上限が37200円から44400円になりました)。
- ③ **食事・部屋代の負担軽減基準**
食事・部屋代(室料+光熱水費)の負担軽減を受けられる人が、非課税世帯のうち預貯金などが少ない人に限定されました。
- ④ **部屋代の負担**
特別養護老人ホームの相部屋多床室に入所する課税世帯の人などには、部屋代を負担していただくことになりました。



介護保険課
主事 **ともろう 松田 友朗**

介護サービスを利用するためには、要介護・要支援の認定を受ける必要があります。まずは、お近くの地域包括支援センターを利用していただくか、介護保険課に問い合わせてください。