

あなたらしい生き方を探そう!



ビバシニア

第27号

平成26年

8月31日号

特集 「介護について考えよう」

在宅介護の現状と課題

- ・在宅サービスの種類と利用の仕方
- ・在宅介護を支援する事業（GCI）から見たこと
- ・介護する家族のケア
- ・地域の助け合いを充実させよう

個人活動紹介

ビバシニア講座 「介護保険法の改正について」

「リレーエッセー」 戦争体験を語り継ぐ

耳寄り情報 9月23日はお彼岸の中日



特集 介護について考えよう

～在宅での介護や看護を可能にするために～

◆ いつまでも自宅に住み続けたい

介護や看護が必要となっても、できれば自宅に住み続けたいと願っている人は、最近の内閣府の調査によると58%もいます。しかし自宅で最後まで療養することは家族の負担や病状の急変の不安など問題がたくさんあります。厚生労働省が2025年を目途に、体制の構築を目指している「地域包括ケアシステム」の準備が各地域で始まっていますが、今回は在宅介護や看護が可能になるには何が大切かを考えたいと思います。

◆ ガンが再発した友人

芝居や語りをやってきた友人から電話があり、「乳ガンが再発して骨髄に転移してしまった。手術も放射線治療もしないと余命1年と言われた」というのです。71歳の彼女は離婚して一人暮らし、年金も少なくこのままでは生活が成り立ちません。困り果てた末、民生委員の指導で「生活保護」の申請をしました。格安アパートに転居して友人の助けを借りながら療養中ですが、訪ねてみると見た目は全く変わらずに元気そうでした。

腰の痛みを取るためにマッサージに通っている以外、治療は何もしていないといい「今は人生の締めくくりの準備をしている」という話に返す言葉が見つかりませんでした。

◆ 自宅で最後まで療養はできるのか？

病気や認知症で看護や介護が必要な人が在宅ケアで最期の看取りまでできるかが、今問われています。在宅医療専門医と訪問看護ステーション、24時間対応の医療と介護の連携、終末期ケアなどが大きなカギを握っています。在宅医療を実践している専門医の話聞いた限り、受持てる範囲はせいぜい3kmが限界ということで、在宅ケアには沢山の在宅医療専門医が必要になります。

その他、在宅ケアを可能にするために介護保険や地域の社会資源ともいえる様々なサービスを組み合わせる必要とする支援を上手に利用することです。そしてもう一つ、いざというときに大きな力となるのが近所の助け合いです。

◆ 自助、互助を支える共助、公助

家族の形態が変化して単身者や夫婦のみの世帯が急増しています。在宅介護には家族の助けが必要です。一人暮らしや高齢の夫婦には周囲にいる近所の人や友人の協力が必須ですが、都会では難しいかもしれません。今、NPOや民生委員、町内会の見守りネットワークなど地域のボランティアなどによる共助が求められています。

日常の安否確認には各行政で様々な方法が実施されています。地域の協力者が声掛けや電話訪問を行い、安否確認とともに、いろいろな相談に乗ってくれ、援助もしてくれます。登録したお年寄りの緊急連絡先などの情報を自治体が管理し、警察や消防とも共有していざというときに備えるという例もあります。

◆ 要支援は地域支援事業へ移行

全国に150万人いるといわれる要支援1,2の人たちが、平成27年度の介護保険法改正により自治体に移行されることになりました。これに対応するために地域支援事業の拡充が必要になりますが、ここでも住民や市民による助け合い活動が重要な役割を担うと考えられています。

助け合い活動はホームヘルプサービス、食事サービス、移動・外出支援のほか、交流の場としてサロンやコミュニティカフェ、さらに見守り支援、安否確認などが有償、無償、ポイント制などさまざまな形で行うことが提案されています。

◆ 在宅介護を可能にするために

よろず相談を受けてくれる地域包括支援センターで必要な情報を得て、介護保険、社会福祉協議会、民間業者、民間の助け合いを上手に利用して在宅での看護や介護を実現させましょう。元気な時からいろいろと情報を集めておくことも大切なことです。(Y)





在宅介護の現状と課題

◆ まずは地域包括支援センターで相談しよう

高齢になった両親や連れ合いが、ある日突然に病気や事故で倒れ入院したなどをきっかけに家族の在宅介護が始まります。病院にいられるのはせいぜい3 か月ですから、その間に退院後の準備をしなければなりません。そのためにはまず、地域包括支援センターに相談することが第一歩です。利用できる介護サービスや介護保険の申請の仕方など高齢者の生活全般に関わる相談に乗ってくれます。

社会福祉士、保健師、看護師などそれぞれの専門家が担当地域の情報を持っていますので、「よろず相談窓口」と考えていいでしょう。

◆ 自分たちに必要なサービスを把握する

入院当初は病気や治療のことを確認するのが先決ですが、見通しがついたら退院後の暮らしをどう支えるか、役割分担や必要な援助などを準備します。

大事なことは要介護認定を受けているかの確認です。認定を受けていない場合は早急に「要介護・要支援認定申請」を行い必要な調査・審査を受けることです。認定結果が出るまでには約1 か月かかります。その後にケアプランを作り介護保険が適用されますので、入院中に申請すると退院後すぐに介護保険のサービスが使えます。

◆ 在宅介護か施設介護かを選択する

リハビリ病院での治療が終わるとその後は在宅か施設かを選ぶこととなりますが、リハビリが必要であれば介護老人保健施設、リハビリは不要だが自宅では介護することができない場合は、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）または、有料老人ホームを探さなければなりません。

有料老人ホームを選ぶ場合は様々ありますので、費用、利用条件、職員体制など複数の施設を比較検討することが大切です。

在宅で介護をする場合は診察してもらえる主治医を見つけることが大切です。そしてあくまで本人の意向を重要視して一緒に施設か在宅かを決めることが大切です。

◆ 訪問看護ステーションと介護保険

在宅医療を行っている医師の指示のもとに訪問看護や介護を実施しているのが訪問看護ステーションです。現在診てもらっている主治医の紹介状があると在宅医療の判断がしやすくなります。なお退院後も病院での診療が必要な場合は連携して両方の診療を受ける場合もあります。

主治医の意見により介護保険と医療保険を利用するケースがありますが、介護保険では居宅療養管理指導という医師や歯科医師の指示で専門家による薬の服用や栄養指導、歯科では歯磨きや飲み込みの指導を利用するサービスがあります。

◆ ショートステイ・小規模多機能型の利用

在宅介護を選択した場合介護する側の態勢が整わないと、疲れ切ってしまう体調を壊したりします。一時的に施設に宿泊するショートステイ（短期入所介護・短期入所療養）を利用すると、在宅介護を続けやすくなります。

また、地域によっては、小規模多機能型居宅介護とあって、訪問介護とデイサービス（通所介護）宿泊介護を組み合わせたサービスを実施しているところもあります。双方で話し合っ



て臨機応変に訪問、通所、宿泊のサービスを行います。規模が小さいので介護される人が顔なじみの関係になり、生活全体を考えて介護してもらえます。

◆ まだまだ少ない在宅医療専門医

厚労省は2025年度から医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供する「地域包括ケアシステム」を掲げています。365日・24時間を地域で安心して暮らすためには、課題がいっぱいあります。特に在宅医療専門医はまだ少ないので、定期的な診察やいざというときに来てもらえないと安心した在宅介護は無理となってしまいます。また、そのケア全般を支えてくれるケアチームがまだ整っていないのが現状です。(Y)



◆ 介護保険利用の在宅サービスの種類

訪問系

- ・ 訪問介護（身体介護、生活援助＝家事など）
- ・ 訪問入浴介護（浴槽を運んで入浴を世話）
- ・ 夜間対応型訪問介護（深夜から早朝に巡回）
- ・ 訪問リハビリテーション（機能訓練指導など）
- ・ 訪問看護（看護師の医療的管理、手当、指導）
- ・ 居宅療養型管理指導（専門家による療養指導）

通所系

- ・ 通所介護（デイサービス）（施設でレクリエーションなど）
- ・ 認知症対応型通所介護（少人数で専門的な介護）
- ・ 通所リハビリテーション（デイケア）（機能訓練など）

短期入所系（ショートステイ）

- ・ 短期入所生活支援（短期間宿泊して生活の介護）
- ・ 短期入所療養支援（短期間宿泊して看護と介護）

小規模多機能型居宅介護

（小規模事業所で通所・訪問・宿泊を組み合わせる）

その他

- ・ 福祉用具の貸与（車いすやベッド、歩行器など）
- ・ 特定福祉用具購入（入浴補助具、便座、尿器）
- ・ 住宅改修費（手すり、ドア、トイレ、段差など）
- ・ 特定施設入居者生活支援（介護保険を利用）

◆ 訪問介護（訪問看護）で頼めること

介護福祉士やヘルパーが住まいに出向いて生活の手助けをしますが、生活援助と身体介護（看護）があります。1～2時間の滞在型、定期的に訪問する巡回型があります。

生活援助は身近に頼める人がいない場合に限って利用できます。食事作りや掃除、買い物などは本人の自立を助けるのが目的で一緒にやるのが大前提です。

訪問介護では金銭が絡む援助はできません。買い物や薬の受け取りはできますが、預金の引き出しは社会福祉協議会の日常生活自立支援（旧地域福祉権利擁護事業）を有料で利用します。

自宅の浴室での入浴介助はしてもらえますが、介助しにくい場合は介護保険や自治体の助成を使って改修すると家族も使いやすくなります。

◆ 介護保険と社会資源を組み合わせる

介護保険は公的サービスの代表ですが、利用できるサービスの範囲が限られていて、生活援助などは、同居家族がいると利用できない例が増えました。最近は自治体のほか、社会福祉協議会、NPO法人、シルバー人材センターなど、さまざまなボランティア組織が高齢者を支える支援をしています。これらを社会資源といいますが、いろいろなサービスや援助があります。

さらに老人会や自治会、郵便局、食品の宅配店などが安否確認、ゴミ出しなどの支援をしている所もあります。こうした資源の情報は地域包括支援センターの窓口や情報コーナー、役所の広報紙、タウン誌、インターネットの地域情報などで集められます。また、民間で支援サービス事業を行っているところも増えています。

◆ 在宅を支える社会資源のいろいろ

役所や保健所、社会福祉協議会などでは様々な支援をしています。あまり知られていないかもしれませんが訪問理美容、寝具類洗濯、消毒・乾燥、ゴミの戸別収集、外出支援などもあります。

同じ内容の民間のサービスもたくさんあります。介護タクシー、有償の家事代行・援助、食事や生活用品の配達と安否確認、見守りネットワーク、声かけ、外出の付き添いなど地域によっていろいろなサービスが始まっています。

◆ 外出の機会を増やす

在宅介護でお年寄りも家族もストレスをためないようになるべく外出の機会を作りましょう。デイサービスやデイケアに参加して、多くの人たちとの交流を楽しむと、食事もおいしく感じます。その間に家族は映画やコンサート、旧友とのおしゃべりをして息抜きができます。地域の行事にも積極的に参加すると気分転換になります。(Y)





シニアライフコーディネーター 鈴木ヨシモト・直美

◆ (株)「GCI」の起業

私は、在宅ホスピス・緩和ケアを提供するために、2010年に株GCI(グローバル・ケアリング・イノベーションの略)を起業しました。4年間とまだまだ短い期間ではありますが、弊社は訪問看護師が高齢者やがんの末期の患者さんのお宅に訪問することで、これまでに延べ300人近い在宅看取りを経験してきました。

そんな中で見えてきたのは、少なくとも「ピバシニア」の読者の皆様が在住している首都圏では、ご本人かご家族のどちらかに「在宅で最期まで暮らしたい」という気持ちが少しでもあれば、在宅看取りは可能なのではないかと、という仮説です。

◆ 家族がいなくても在宅看取りは可能

この仮説は、当事業開始直後に弊社の看護師が私に溜息をつきながらポロリとこぼしてくれた「家族がいなくても在宅看取りはずっと楽し、スムーズなのよね・・・」という言葉に端を発しています。一般市民の方は、家族がいなくても在宅での看取りは不可能、とお考えではないでしょうか。専門家の手にかかると、これが真逆となる理由は、以下の通りです。

第一に、家族がいなくても在宅看取りを決定するのが比較的容易だという事実です。お一人で意思を固めればよいからです。在宅で看取りを行うとき、その意思決定に関与する家族は同居している家族に限定されないという現実があります。突然、何百キロも離れた田舎から電話がかかってきて、「そんな状態で自宅に置いておくなんで、かわいそうだと思うのか」ということになったりするのです。

◆ 本人と家族との意思の疎通が足りない

また、ご自身がご家族を気づかって、あえて真の希望を隠して「病院で過ごしたい」とおっしゃる場合もあります。家族同士というものは、実は最も重要なことを話し合っていない、理解しあえていない場合が往々にしてあります。(言葉にしなくても)分かっている、分かってもらえているはずという意識が働くからでしょうか。それとも、真剣な話を持ち

出すことで、死期が近いことを示唆してしまうことを恐れてでしょうか。いずれにしても、ご本人は「家族に負担をかけたくないから」と、本当は自宅で最期を過ごしたいのに「病院で過ごしたい」と家族に伝えてしまったり、一方の家族は、「本人が、病院で過ごしたい」と言っているのに、病院で死なせてあげたい」となってしまう悲劇が起こります。

◆ 本人と家族の本音の希望を聞く

このような状況を打破し、少しでもご本人やご家族の真の希望が叶うように、私たち専門家が動きます。例えば、訪問看護師は家族会議を開催し、その会議の場で、ご本人やご家族に真の希望を口にするように促します。このような会議を経てご家族は、「え、お父さん、そんなこと思っていたの?」「うちのおばあちゃん、そんなことまで心配して・・・」ということになります。そして「だったら、お父さんの希望を叶えてあげたい」となるのです。

◆ 家族の歴史が深く関係

しかし、このような専門家の手助けがあってもどうしても在宅看取りが不可能な家族はいます。ある在宅看取りのエキスパート看護師は「在宅看取りができるのはね、あったかい家族なの」と語ります。家族は何十年にも亘る長い歴史を通じて、お互いに傷つけあっていたり、どうしても許せない複雑な思いを抱いている場合が往々にしてあります。長年に亘って絡み合ってしまった関係は、私たち専門家が介入しても即時に解決できるものではありません。

◆ 在宅介護を可能にするために今、すべきこと

今、在宅介護や看取りにご不安を抱えている高齢者が多いのではないかと思います。その不安という負のエネルギーを、家族を含めこれまでの人生でご縁のあった周囲の皆様を真に理解し、大切にすると、正のエネルギーに転換されてはどうかと思うのです。

「人間は生きたとおりに死んでいくものなのよ」という、弊社の訪問看護師の言葉も、どうぞ参考にされて下さい。今の皆様の生き方が、ご自身の最期の日々にそのまま映し出されるのです。





在宅介護をする家族のケア



◆ 家族で介護することの意義

家族の介護は老親の介護、老老介護で夫や妻の介護、親族の介護などいろいろですが、日常生活全般の世話をを行っている中で、一番困難と感じていることは排泄介助で、男性では料理作りというアンケート結果が出ています。

一方で介護者の70%は「家族に対する役目が果たせてよかった」、「要介護者がその人らしく生きられてよかった」、「家族や親族との絆が深まった」、「自分自身を成長させる良い経験ができた」など介護に対して前向きに意義を感じています。

◆ 「場」を変えて気分転換を

在宅介護では要介護者も介護する家族もストレスがたまりがちです。いろいろなリフレッシュの方法がありますが、意外と簡単に気分転換できるのは「場」を変えることです。例えば訪問介護の時、短時間でも外出や歩行訓練の付き添いをしてもらうと本人が外に出ることで気分転換ができます。家族はその間に買い物や散歩、喫茶店に出かけるなど、ホッと一息つくことができます。

また、通所介護や通所リハビリテーション、ショートステイなどを利用するのも同じように双方にとって息抜きの時間になります。介護サービスに定期的に組み込んで自分らしい時間を作り、趣味や読書や旅行など、自分のための時間を大切にしましょう。

◆ 介護する家族の心身の健康管理

介護は先が見えなくて将来の見通しが立ちません。一人で抱え込んでしまうと重荷に押しつぶされて体調を壊すこともあります。介護する人は頑張りすぎないで他の人に委ねる勇気と決断も必要です。他人の評価を気にしないでゆとりを持って自分の守備範囲を見極めると楽になります。

在宅介護では要介護者の健康管理に心を砕くあまり、介護者本人の健康管理がおろそかになることがあります。がん検診や歯科検診などを定期的に受けておくことが大事です。また、睡眠をしっかりとり、食事や運動にも注意しましょう。

◆ 要介護者の心の変化をキャッチしよう

要介護者の心理や性格の変化は年を重ねることで起こったさまざまな因子が関わっています。ストレスのない介護を続けるためにはその変化をきちんと把握して、介護される側の心の変化を自然な老化現象として捉えることが大切です。

心の寂しさや喪失感、自信のなさを感じているので、自尊心や意志を尊重して接することが大事です。自分でできることが減ってきて、本人の気持ちを尊重して、どんな小さな役割でも残してあげると、心の活力が生まれて生きる力につながり、安定した介護ができます。

◆ 地域で開催している介護者家族の会

地域のケアプラザなどで行っている「介護者の会」には積極的に参加して、介護する人同士で悩みを聞いてもらい、アドバイスをもらうのもお勧めです。「大変なのは自分だけではない」と思えば少しは気が休まります。最初は愚痴ばかりで後ろ向きでいた人たちが、回を重ねていくと前向きになり、何かボランティア活動をして社会の役に立ちたいと思うようになる人もいます。

私がやっていた地域のサロンにも介護中の方が何人も参加していましたが、辛い心の悩みを涙ながらに話してみんなに聞いてもらうと、スッキリしたと言って元気を取り戻しました。誰にも言えずに悩みを一人で抱え込まないで、周囲に助けを求めることは大事なことです。

◆ 新宿区で開催の「暮らしの保健室」

2011年7月に新宿区戸山にモデル事業としてオープンした「暮らしの保健室」では医療や介護、暮らしの相談を毎日受けています。専門家のほかに今までに在宅医療や訪問介護を利用して家族を見送った方たちがボランティアとして相談の支援をしています。お茶を飲みながら温かい雰囲気の中で介護・医療の情報を提供してくれます。こんな相談場所が今後、多くの所にできることを願っています。(Y)





◆ 東京都の高齢者見守り活動

東京都を含む大都市圏においては、今後高齢化の進展とともに、一人暮らしの高齢者や高齢夫婦のみの世帯の増加が予想されています。そうした状況の中で、高齢者の孤立を防止するためには、地域住民同士のつながりを強化し、普段の生活の支え合いに発展させていくことが重要になっており、すでに都内においては、地域の問題解決に住民の潜在的な能力を発揮して、創意工夫を凝らした活動が展開され始めています。現在都内で行われている高齢者の見守り活動および事業の先進的な事例を取りまとめた事例集を発行しています。東京都の福祉保健局のホームページから、50地域の事例集を見ることができます。

◆ 事例集の構成

1. 見守り活動をしよう
(見守り活動の紹介)
2. 見守りネットワークを作ろう
(ネットワーク作りの紹介)
3. つながりを作ろう
(生きがい支援活動の紹介)



◆ これからの地域福祉

地域福祉とは、行政や福祉関係機関による福祉制度と、ご近所同士の助け合いを組み合わせることで、高齢者や障がいのある人、子育てや介護の悩みを抱えている人たちなど、何らかの支援が必要な人が、住み慣れた地域で安心して暮らせる地域社会を作ろうとする取り組みです。

地域の住民参加型のシステムで、出来ることを出来る時間で支え合い、自分たちが暮らす地域を安心してより豊かにするための取り組みです。

元気高齢者の活躍の場として、地域の助け合い活動に参加して、見守りの輪を広げたいものです。

◆ 目黒区の取り組み

目黒区では、65歳以上の一人暮らしや高齢者だけの世帯の方々を、地域の見守りボランティアが訪問、戸外から見守る「見守りめぐねっと」の活動を昨年からはじめました。目黒区内に住んでい

る「ひとり暮らしなどの高齢者登録」をしている方を対象にして、見守るボランティアは目黒区内に住んでいる高齢者福祉に理解と熱意がある方で、目黒区に登録申請後に研修を受講し、「見守りボランティア」として登録されます。

◆ 「見守りめぐねっと」の活動内容

地域の皆さんが、高齢者の「ちょっと気がかり」なことに気がついた時に、地域包括支援センターへ連絡することで、高齢者をゆるやかに見守っていく取り組みです。各地域の地域包括支援センターが中心となって、地域の住民と共に高齢者を見守っていきます。

◆ 介護マーク

認知症の方などの介護は、他人から見ると介護をしていることが分かりにくいいため、誤解や偏見を持たれることがあります。介護する方が、介護中であることを周囲に理解していただくために、「介護マーク」の普及を進めています。ケース入りの介護マークは目黒区の総合庁舎および各地域の地域包括支援センターで配布しています。このマークを見かけたら、介護中なので、温かく見守っていくことが大切です。



◆ 目黒区の地域包括支援センター

目黒区には東・西・南・北の4つの地域包括支援センターがありますが、目黒区社会福祉協議会は、南部地域包括支援センターの運営を区から受託しています。

地域包括支援センターには、保健師・看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が配置されています。それぞれの専門性を生かして介護・福祉・保健医療などの様々な面から、高齢者の地域での生活を総合的に支えています。



◆ アウトドア好きの少女時代

上海生まれの私は、歩き始めた頃から、いつも家から出かけてしまつて両親を心配させていました。

スポーツ好きの両親の故郷が富山県でしたので、山登り・スキー・川や海での水泳などをする機会に恵まれ、その頃の思い出がいまだに身体一杯に詰まっています。特に山旅は私の生き甲斐の一つとなり山や旅に出かけるたびに、たくさんの感動と素晴らしい人たちとの出会いの体験が、生きるエネルギーとなっています。

◆ ヒマラヤグリーンクラブ (HGC) との出会い

夢のまた夢のヒマラヤ登山も現実となり、行くチャンスも増えました。1992年に創立したHGCという団体との関わりも、2010年にK2コンコルディアへのバルトロ氷河トレッキングに参加した際に、沿道の村々でHGCが建設した小学校や植林に、村人たちからの感謝の言葉を耳にするのですが、仕事、登山、旅に忙しい私はお手伝いをする余裕はありませんでした。しかし、HGCのオフィスで現地の活動をしている人たちの話を聞く機会があり、また帰路で偶然日本人のメンバーで学校建設を担当している方とお会いして、その場で活動をお手伝いすることになりました。

その年の9月には女性3名(名古屋・京都・東京)で現地の女性教育プロジェクトとして裁縫や手芸を教えるために現地に入りました。

2012年には学生ワークキャンプに5人の学生の引率者として現地に行き、植林地・井戸掘り・小学校建設調査や奨学生との昼食会などを開催してきました。



◆ ヒマラヤグリーンクラブ (HGC) の活動

HGCはパキスタン北東、カラコルム山脈の世界第二の高峰K2に続くバルトロ街道の村々の樹木が著しく失われていく現象を憂い、「ヒマラヤの緑を取り戻そう」との趣旨で1993年より植林活動

を始めました。この活動を進めるうちに、現地では初等教育すら実施されていない状況や、手の届かない医療の実情を知り、教育・医療活動の支援の必要感じました。現在、学校建設、学校教育、女性教育、上水道建設、自然エネルギー発電設備、巡回医療と保健指導、小中学生への育英基金設置などの活動を継続して、現地の皆さんに大変喜ばれています。



私は植林活動の他に、女性教育プロジェクトメンバーとして洋裁を子供たちや女性たちに指導しています。子供用のファスナー付パンツ、リュックサックなどを手動式のミシンを使って作る指導をしています。今年の秋にも再び現地に飛んでゆく予定です。



◆ 世界のB&B利用で国際交流

B&Bとはベッド&ブレイクファーストという意味で、世界中にある簡易ホテルのようなものです。このB&Bやユースホステルを利用して世界中を旅して、たくさんの旅行者や地元の皆さんとコミュニケーションをとり、帰国後もメールや手紙で交流を続けて、日本に招いたり、再び出かけて行ったりして日本にいるより、世界を飛び回っている方が多いかもしれませんが、充実した毎日を送っています。



◆ 仕事以外の居場所探し

現役時代は残業・出張・飲みニケーションが数知れない職場でしたが、逆にそれが生きがいの生活を送っていました。そして自宅近隣の方々とは、目が合えば会釈する程度の日々でした。

ところが40歳代半ば、定年後の人生の不安がふと頭をよぎりました。どこかに仕事以外の居場所を見つけなければ・・・

◆ 広報誌には資源がいっぱい

1996年のある日、ふと目にした千葉県広報に、日本語教師ボランティア養成講座を発見して受講しました。受講後、公民館で月曜の夜に授業を行いました。仕事との両立は困難で敗退でした。

でも、この経験で地域の人々と知り合えたので広報誌にもよく目を通すようになりました。

◆ シニアライフアドバイザーとの出会い

1999年、「シニアライフアドバイザー」の資格講座を受講。講座修了後の先輩の言葉が、今でも私の原動力です。「この資格は、活動の場や仲間を見つける手段。様々なイベントを覗いてみなさい。そして自分で居場所を見つけなさい」

◆ 定年後の軟着陸を目ざして

定年を迎え、市の広報誌で公募していた男女共同参画委員会の委員に挑戦しました。地域の現状を知り、地域の問題も見えてきました。そして、人脈という貴重な資源も獲得しました。

東京大学で学んだ市民後見人養成講座では、認知機能が不足してきた方の、生活と財産を守るためにとても大切な制度であると実感し、この制度の理解と普及を目指したいと考えています。

◆ 地域で輝ける活動との出会い

活動を広げていく中で、高齢者の在宅介護をしている家族の支援を目標にしているNPO「キラキラ応援隊」に出会いました。小さい団体ながら、市や地域包括支援センターの強い信頼を得て、市内での知名度を広げています。

市との協働事業や地域包括支援センターから

の委託事業もあり、それぞれ市内で様々なボランティアを行っている会員は、多忙な日々を過ごしています。でも皆さんとても楽しんでます。

◆ 「キラキラ応援隊」から広がる居場所

現在の主な活動は市民に認知症についての正しい理解を深めてもらう講座です。認知症に携わっている医師や介護経験家族、介護施設の協力を得ながら、有意義な時間の共有を目指しています。

昨年から新たに始めた活動が、子供たちに認知症を理解してもらう「認知症キッズサポーター養成講座」です。小学校や高校の協力を得て、ゲームや電子紙芝居、寸劇などで構成しています。

ある小学校では、4年生全員を対象に講座を行ったあと、その4年生たちが寸劇を自分たちで行い全校生徒に見せてくれました。感動でした。

◆ 今、地域で輝いて活動しています

市との協働事業として、来年の介護保険の要支援の改正を見越した「買物同行・買物代行サービス」を行うことになりましたが、買物代行はすでに様々な店舗や業界も行っているため、市民ボランティアには難しい課題が多い分野です。

老人会での地域資源の有効活用の助言、介護家族会への支援、認知症メモリーウォークなどの対外イベントへの協力、介護施設からの依頼による傾聴ボランティアなど活動の輪がどんどん広がっています。

これらの活動にはS L A活動や後見制度や認知症の知識の習得など、今まで私がやってきた様々な体験が生きています。そして私を輝かせてくれていきます。今、キラキラな居場所を見つけることができました。





◆ 介護保険改革 4 つの柱

介護保険制度は、3年に1度のペースで改正されています。直近では平成24年度に改正されましたので、次回の改正は平成27年度（2015）4月以降、順次施行されます。

今回の改正は、制度創設以来の大きな改革といわれた平成18年度（2006）を上回る大きな改革といわれています。

その改革の柱は、次の4つです。

1. 要支援1、2の対象者向けのサービスが介護保険制度から切り離され、自治体の事業に移管される。
2. 特別養護老人ホームの新規入所対象者を、原則要介護3以上にする。
3. 特別養護老人ホームや介護老人保健施設に入所する人の食事代や部屋代の補助を縮小する。
4. 一定以上の所得のある利用者の自己負担が引き上げられる。

◆ ボランティアの力が必要

私たちの活動にも大きくかかわってくるのは、1の「自治体の事業に移管される」というところでしょう。

要支援1、2の人を対象としたサービスは、現在は、全国一律の価格・サービスとなっています。しかし、改正後は「訪問介護」と「通所介護（デイサービス）」は、介護保険から外され、市区町村の事業となります（ただし、来年4月から一気に変わるわけではなく、3年間ですべて自治体に移管されます）。

これにより、自治体が独自にサービスの内容や料金の設定ができるようになり、裁量が大きくなるわけですが、地域によっては、サービスの質に格差が出ることも予想されています。

現在でも、NPO 団体やボランティア、自治会などの力は必要とされていますが、今後は「介護費用を抑える」ことを目的に、さらにその力

が求められます。ボランティアが確保できるか、専門知識を持たないボランティアでやっていけるのかなど懸念されることはいろいろあります。厚労省ではボランティアの活動費の一部を補助するそうですが.....。

◆ 特養は要介護3以上

2についてですが現在は、要介護1から特養に入所できますが、改正後は要介護3以上の人に限定されます。ただし、これまで入所している要介護1、2の人、特養に入ってから要介護1、2になった人は継続して入所可能です。

3については現在、生活保護受給者や住民税非課税世帯など所得の低い人は、食事代や部屋代を補助する制度があります。しかし、改正後は単身の預貯金が1000万円以上ある人などについては、補助が打ち切りとなります。

◆ 自己負担が2割に

私たちの生活に重くのしかかってくる介護保険の自己負担。介護保険ができて以来、自己負担は変わらず一律1割でしたが、改正後は、一定以上の所得のある人は2割負担になります。

一定以上というのは、年間の年金収入が単身で280万円以上（夫と専業主婦の妻の世帯の場合は、年収359万円以上に相当）。これは高齢者全体の約20%。5人にひとりが当てはまります。（T）



終戦間近の宇都宮空襲

シニアライフコーディネーター 菊地 藤吾



◆ 忘れられない空襲警報の恐怖

昭和20年7月12日深夜、父親の「オ - イ皆起きろ！大変だ、空襲だぞ」の声に、家族8人は庭の防空壕に一時身を隠しました。空襲警報を知らせるサイレンが鳴り響き、焼夷弾が雨のように降ってくる中、父親の決断で自宅から約2km先の田んぼまで、身一つで避難したのです。

あの焼夷弾が降る中、家族誰も怪我もなくと言いたいところですが母親は、近くに落ちた焼夷弾の炎を避けるため幼い弟の上に被さり、額に軽い火傷を負ったのですが、あの恐怖感は今も忘れられません。



◆ 宇都宮空襲

夜明け近く、父親が自宅を確認しに出かけた後、「家は焼け残ったぞ」の声に安堵しましたが、満足と言えない朝食後兄と市内の状況を見に行きました。中心地は焼け野原で、銀行があった場所には大きな金庫だけが残っていた記憶があります。また黒焦げになり性別も分からない死体も数多く見ましたが、その中には幼い子供も含まれていました。

後で聞いた話ですが、宇都宮空襲で尊い命を落とした人は630人位で、今でも7月12日には犠牲になった人の慰霊祭が毎年行われています。これも噂ですが当時宇都宮市には、現在の富士重工業があり、戦時中は中島飛行場と呼ばれて飛行機を製造していたので、空襲の標的になったと聞いたことがあります。

◆ 機銃掃射

機銃掃射の体験を話しましょう。昭和20年7月末、自宅の近所で子供たちと遊びに夢中になっていた時、突然バリバリと凄い音が聞こえました。大人から「機銃掃射だ！早く防空壕へ入れ」の声に子供たちは我先に、狭い防空壕に避難して九死に一生を得ました。

この機銃掃射は、終戦前日まで続いた記憶があります。昭和19年3月、当時居住していた東京

市蒲田区（現東京都大田区蒲田）から強制疎開で両親の故郷宇都宮に越してきたのですが、蒲田でも低空編隊で来た、米軍のB29爆撃機の大きさには、驚きの言葉しかなかった記憶があります。疎開先で空襲に遭うとは考えていませんでした。

◆ 玉音放送、終戦

昭和20年8月6日に広島市、9日に長崎市に「新型爆弾」原子爆弾が投下され、数多くの犠牲者が出たことがラジオで報じられました。そして8月15日正午から天皇陛下（昭和天皇）の玉音放送があったのですが、当時小学6年生の私には放送の意味は全く分からず、父親から「日本は戦争に負けたのだから、明日から灯火管制、空襲警報もなくなった」と聞かされました。

◆ 終戦後の生活

当時私の家には戦争で焼け出された親戚3世帯が同居していたので、雑魚寝は当たり前で、食事は大人の女性3人が協力して作っていました。世の中が少しずつ落ち着いてきて、親戚の人も新天地を求めて去って行きました。

宇都宮市にも米軍が駐留するようになり、子供たちは軍人から貰う、チョコレート欲しさにジープの周りに群がっていました。

たけのこ生活、買い出し、闇市など当時日本中が明日はどうするかで、食糧難でサツマイモの蔓を麦飯に入れて食べた経験もあります。

◆ 戦争の記憶を忘れてはならない

今、国会では集団的自衛権問題、安全保障をめぐり、平和への不安など議論が高まっていますが、国民が納得できる分かり易い説明が欲しいと思います。そしてあの悲惨な戦争の体験と記憶を、次世代にきちんと伝えて、いつまでも平和な世の中が続くことを願っています。





「国民生活産業・消費者団体連合会」(生団連) に入会

当協会は6月11日、国民生活産業・消費者団体連合会(生団連)に入会しました。この団体は日本チェーンストア協会会長の清水信次会長の下、2年半前に発足、国民の生活に必要な衣食住に関する物品のすべての製造業、流通業、サービス業、建設、施設、ライフライン、陸空海交通、農業・水産などに類する団体・事業会社が所属、さらに特別会員として消費者団体、地方自治体など555団体が加入しています。



定款が改正されて今年度から新たに特定非営利法人が認められることになり、その第1号として当協会も加入させていただきました。当日の参加者は各団体や企業から500人を超え、自民党、公明党、民主党、みんなの党など国会議員も多数招待されていました。

主な活動は生活者の視点に立った“実践と発信”を心がけた活動を目的として「大震災への備え」「食品廃棄物問題への対応」「電力問題への対応」「人口減少・中高齢社会への対応」など4つのテーマを掲げてそれぞれ委員会を設置して生活者と事業者が一堂に会して活動を進めています。

当日は5人の理事が出席していろいろな団体の方と名刺交換をして交流しました。今後この団体の中で何が出来るかは未知数ですが、まずはさまざまな勉強会やイベントに参加して情報をもらいながら協会活動につなげていけたらと願っています。

第5回全国電話相談会議開催

平成26年6月28日(土)13:00~17:00に新宿消費生活センター3F 会議室において第5回全国シニアライフアドバイザー協会電話相談会議が開催されました。当日の参加者は中部3人、関西2人、中国3人、東中国2人、九州1人、関東から11人が参加しました。

プログラムは第1部:NPO法人アンチエイジングネットワーク理事朝倉匠子氏の講演会で講演タイトル「いつまでも輝いて生きるために」でした。

第2部は全国シニアライフアドバイザー協会電話相談会議が開催されました。全国SLA事務局の石寺弘子氏、開催担当の関東SLA理事長佐藤昌子氏の挨拶があり、その後審議に入りました。

- 1、春の全国一斉特設電話相談各協会の報告
- 2、春の全国一斉特設電話相談について各協会から説明および問題点についての意見交換
- 3、次回の全国SLA協会会議は関西SLA協会が担当協会に決定
- 4、秋の「全国一斉電話相談シニアの悩み110番」は9月27日(土)・28日(日)に決定。

第2日目の6月29日(日)は、9:30~12:00に初日と同じ新宿消費生活センター3Fで行われました。

第1日目会議の報告を関東SLA協会事務局が報告し、次第に合わせて活発な意見交換がありました。

- 1、全国SLA協会の将来についての意見交換
 - 2、会員増のために養成講座を開催するには?
 - 3、各協会から全国組織を活用してどのような事業展開ができるか?
- など忌憚のない意見が続出しました。



講演中の朝倉匠子氏





◆ 秋分の日が決まっていない!?

お彼岸は春と秋の年2回。春分の日、秋分の日を中日として、前後3日間を合わせた7日間のことをいいます。

中日である秋分の日は毎年9月23日頃ですが、なぜ「頃」なのでしょう？ それは、太陽が秋分点を通る時刻を含む日を国立天文台が計算し、閣議で翌年の日にちが決定されるからです。つまり毎年23日と決まっているわけではないからなのです。

さて、今年の秋分の日=中日は9月23日です。20日(土)が彼岸の入り、26日(金)が彼岸の明けです。

お彼岸の中日は、昼と夜の長さが等しく、太陽が真西に沈む時です。先祖は真西の方角にいるということから、先祖を敬い、亡き人を偲ぶというお彼岸の行事が始まりました。

お彼岸には、仏壇やお墓をきれいし、おはぎなどを供える地方が多いようです。

お供えの定番、おはぎは「お萩」と書きます。あずきの粒を秋に咲く萩の花に見立てたからといわれています。春のお彼岸はぼたんに見立て「牡丹餅(ぼたもち)」。しかし、現在では使い分けることなく年中通して「おはぎ」と呼ばれています。



◆ お墓参りに便利なグッズ

お墓をきれいに掃除し、線香を手向け、ご先祖さまに手を合わせると、気持ちもすっきりとするものです。

しかし、いざ線香に火をつけようと思ったら、風が吹いて、なかなか火がつかなくて苦労した... という経験のある方もいるでしょう？ そのような時は、写真のような風よけのフードが付いたライターなどの着火グッズがあると便利です。簡単に火がつき、風が吹いても火が消え

ません。仏具・仏壇専門店やホームセンター、通販などでも販売しています。安全で使いやすいものをお選びください。



◆ お墓参りに行けない時

足腰が弱くなったり、身体の具合が悪かったりすると、お墓参りに行きたくても行けない場合があります。

お墓が草ぼうぼうになっているのではないかと、墓石が汚れているのではないかと... と心配になってしまう方。また、久しくお参りをしないと、ご先祖さまを粗末にしているようで心苦しいという方もいます。

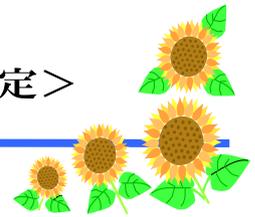
そのような方は、「お墓参り代行サービス」を利用されてはいかがでしょうかでしょう。専門業者があなたに代わってお墓参りをしてくれるというサービスです。お寺や霊園、葬儀社等で紹介している場合もありますし、ホームページで検索すると何社も出てきます。

サービス内容は各社異なりますが、簡単なものだと、スタッフが墓石やまわりの掃除や草取りをして、花や線香を供えて合掌する場合があります。終了後、「このようにきれいにして、お参りしました」という証明になるように写真を撮って送ってくれるサービスもあります。(T)





協会だより <最近の協会の活動と行事予定>



★第12回通常総会が開催されました

日時：平成26年5月31日(土)10~12時

場所：明治薬科大学剛堂会館

出席者：41名・委任状提出：128名

第1号議案～第4号議案が承認されました。



<総会終了後フェスタ開催>

自主活動グループの発表がありました。



★自主活動グループ主催のバスツアー

会員及びご家族友人の参加の親睦ツアー

開催日：10月15日(水)日帰り

行き先：富士山5合目・河口湖・忍野八海他

参加費：9,800円(40名以上8,800円)

集合場所：新宿駅西口及び町田駅東口

詳細は事務局にお問い合わせください。

★第9回講師デビュー講座開催

開催日：7月20日(日)13:30~16:00

会場：東京ボランティア市民活動センター10F

講師：一柳起誉さん ~終活を考える~

講師：田口誠弘さん ~健康長寿の決め手は~

★川崎市教育文化センター

開催日：12月3日(水)10:00~12:00

テーマ：~終活を学ぶ~

「エンディングノートを学ぼう」

講師：一柳起誉さん

★第8回シニアライフコーディネーター養成講座

座が9月20日から始まります

講座内容は次ページをご確認ください。

★千葉市社会福祉事業団千葉市ことぶき大学校

平成27年2月16日、19日、20日

テーマ：「高齢者の生きがい」

~地域でいきいきと暮らしてゆくには~

★シニアのいきいき生活を応援する講師派遣

当協会は、シニアのいきいき生活を応援する講座の講師依頼を受けております。また公民館等行政からの「セミナー・講座」の企画についてのご相談を受けています。

詳細は事務局へお問い合わせください。

★「ピバシニアノート」好評販売中

“100まで輝いて生きる”をテーマに、今後の人生の目標を書き込んで自分だけのノートに作り上げてください。(お申し込みは事務局へ)

A4判52ページ 頒価1部500円(送料別)

<広報誌「ピバシニア」の広告を募集します>

・主な配布先：会員、シニア関係団体、首都圏行政の高齢者支援部署、マスコミ誌生活・家庭関連部署、ミニコミ誌等・発行部数：4,000部

・発行：4月、8月、12月(年3回)

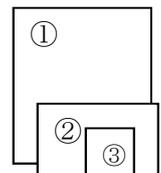
・広告料

①1ページ全枠 100,000円

②1/2ページ 50,000円

③1/8ページ 10,000円

(ご依頼によりデザイン制作を承ります)



<編集後記>

看護や介護を受けながら最期まで在宅で過ごすためにはまだまだ課題がたくさんありますが、どんな状態になっても生きがいを持てるように元気な時から考えておきましょう。

編集委員：

山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣、田島エリコ

「ピバシニア」第27号 発行日/平成26年8月31日 (頒価：100円)

<発行人> 特定非営利活動法人・関東シニアライフアドバイザー協会 佐藤 昌子

〒153-0063 東京都目黒区目黒 2-10-5 ライオンズマンション101

TEL：03-3495-4283

E-mail：info@kanto-sla.com

URL：<http://kanto-sla.com/>

FAX：03-3495-4342

《受講生募集》第8回 シニアライフコーディネーター^{QR}養成講座

シニアライフコーディネーターは登録商標です

あなたも高齢社会や地域で活動する シニアライフコーディネーター^{QR}になりませんか？

- ◆ 高齢社会の課題を探り、地域を支える活動を実践できる人を育てます
- ◆ 行政や企業で仕事をする時、シニアの課題や実態を基礎から学べます

こんな人に受講をお勧めします

- ◆ 地域行政や企業でシニアに関わる仕事をしている人
- ◆ 地域社会ですでに活躍しているボランティア・リーダーの人
- ◆ 第二の人生で自分のキャリアを、何か社会に役立てたいと燃えている人
- ◆ 定年退職や子育て後、地域社会で羽ばたきたいと考えている人



柴田 博講師



松本すみ子講師

日程	内 容 ・ 講 師
9月20日 (土)	高齢社会と ジェロントロジー ……人間総合科学大学大学院教授 日本応用老年学会理事長 柴田 博 シニアマーケットと コーディネーター の役割……有限会社アリア代表取締役 松本すみ子 シニア期の間関係(グループ討議)・自己紹介……進行・協会理事長 佐藤昌子
10月11日 (土)	介護保険と医療……認定登録医業経営コンサルタント 栗原 誠 シニアの賢い経済……ファイナンシャルプランナー 柳沼正秀 在宅医療を考える……鈴木内科医院 副院長 鈴木 央
10月25日 (土)	シニアとネット社会……NPO自立化支援ネットワーク理事長 生部圭助 ひとり暮らしの生き方……NPO法人SSS ネットワーク代表・作家 松原惇子 NPO・NGO にみる社会貢献……徳島大学地域創生センター助教 佐野淳也
11月1日 (土)	サクセスフルエイジングを目指して……東京都健康長寿医療センター研究所研究部長 新開省二 シニアに優しい共用品……財団法人共用品推進機構 星川安之 傾聴と相談の心得……産業カウンセラー キャリアコンサルタント 吉原有一
11月22日 (土)	市民と行政—公共は誰のものか……元・消費者庁長官 中央学院大学教授 福嶋浩彦 相続と遺言……行政書士 宮川導子 地域活動の事例・協会種別グループ・会員個人活動……進行・協会理事 柿田 登
11月29日 (土)	シニアライフコーディネーター に期待すること…認定 NPO市民福祉団体全国協議会専務理事 田中尚輝 まちづくり コーディネーター の仕事……聖徳大学教授・全国生涯学習まちづくり協会理事長 福留 強 ワークショップ「あなたは今後どんな活動がしたいですか」……進行・協会理事 山下由喜子

※テーマ・講師は、都合により変更になることがありますのでご了承ください

- 日時：平成26年 9月～11月 土曜日の6日間(各日とも9:30～16:30予定)
- 会場：明治薬科大学 剛堂会館 (JR「四ツ谷」)・東京学院・会議室(JR「水道橋」)
- 受講料：一般30,000円 後援・協賛団体会員20,000円 協会員10,000円
- 後援：東京商工会議所、NPO 法人生活・福祉環境づくり21、日本応用老年学会
一般社団法人ユニバーサル志縁社会創造センター、NPO法人全国生涯学習まちづくり協会
NPO法人市民福祉団体全国協議会、NPO法人シニアわーくす Ryoma21、NPO法人SSSネットワーク

主催：NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会

<http://kanto-sla.com/>

問合せ：TEL 03-3495-4283 FAX 03-3495-4342

info@kanto-sla.com

申込先：FAX 03-3495-4342

氏名		電話番号	--	--
連絡先	〒			

全国一斉特設電話相談 北海道 関東 中部 関西 中国 東中国 九州

シニアの悩み110番」

9月27日(土)・28日(日)10時~17時

03-3495-4283

団塊の世代や中高年が直面している諸問題について、
シニア問題の専門家が電話で丁寧に対応いたします。
ひとりで悩まないでお電話ください。



NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会

◆面接相談もあります:専門家がご相談を受けます(有料)

東京晴和法律事務所

TEL 03-6278-7722/FAX 03-6278-7723



- ・受付時間 9:30AM~ 5:30PM
- ・E-Mail t-seiwa@t-seiwa.com
- ・住所 東京都中央区築地 1-12-22
コンワビル13階
- ・最寄駅 東銀座駅(日比谷線・浅草線)

在籍弁護士 8名

弁護士 伊藤 健一郎

弁護士 榎園 利浩

弁護士 大関 大輔

弁護士 藤本 正保

弁護士 丸山 一郎

弁護士 山口 勝久

弁護士 和田 慎一郎

弁護士 十時 麻衣子

Tokyo Seiwa
law office