

1 4 1  
隔 月 刊

6月

http://www.netlaputa.  
ne.jp/~yamanote

# あたたかい介護をお届けします まごころサービスだより

●発行 NPO法人東京山の手まごころサービス  
●編集 広報 〒169-0075 新宿区 高田馬場1-32-7 信ビル 301  
☎受付 3205-6813(留守電共)・3205-7900 FAX 3205-6766

## 平成30年からの 生活援助サービス

### 制限下に於いての まごころサービスの姿勢

代表 服部万里子

一人暮らしになっても、認知症になっても、心安らぐ居場所で暮らし続けたいと、皆さんそう思っているのではないでしょうか。誰もが高齢者にはないでしようか。誰もが高齢者になり、そして、極めて高い確率で一人暮らしになります。そんな時、近隣や友人に支えられ、介護サービスを利用しながら最後まで「自分が希望する生き方」に死に方を貫くことができれば、どれほど心強いことでしょうか。この思いをご利用者と共有しながら、まごころサービスはさらなる年度に臨みたいと思っています。

参考までに、居宅サービス利用者数(単位千人)をご紹介します。

- 地域密着型通所介護 403.8
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 18.9
- 複合型サービス 7.6
- 小規模多機能型居宅介護 93.1

- 福祉用具貸与 1645
- 通所リハビリテーション 435.5
- 通所介護 1129.2
- 訪問リハビリテーション 87.1
- 訪問看護 418.2
- 訪問入浴介護 65.3
- 訪問介護 1002.2

(出典・厚生労働省介護給付費実態調査・平成29年9月審査)

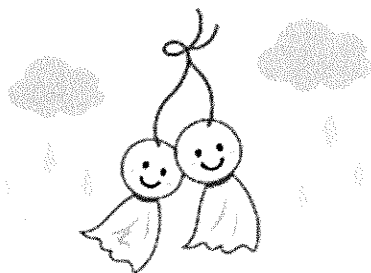
在宅介護を支えている三大サービスといえば、訪問介護、デイサービス、福祉用具ですが、これらの給付が平成30年度から厳しくなります。10月からは介護保険の利用者はホームヘルパーの「掃除・買い物・調理・洗濯、手続き代行」の生活援助のサービス回数が制限されます。要介護1(27回) 要介護2(34回) 要介護3(43回) 要介護4(38回) 要介護5(31回) を超えた場合、ケアマネジャーが事前にプランを市町村に提出することが義務づけられ、これについては、市町村の場合、地域ケア会議でプランの指導することになりました。

さて、全国のホームヘルプサービス

で一番利用されているのが掃除。体の自由が利かない高齢者にとって掃除は必要なサービスです。また、認知症の方をはじめ、調理することが困難な方も大勢いらっしゃいます。毎日1回の服薬確認やらゴミ捨て作業など、一人暮らしで認知症の方にとって、ヘルパーさんの援助は必要不可欠です。

- 【参考】訪問介護提供内容上位8種・
- ①掃除 ②排泄介助 ③調理・配膳 ④更衣介助 ⑤移乗・移動 ⑥買い物・薬受け取り ⑦自立見守り ⑧清拭・全身浴

まごころサービスではご利用者にとって必要な支援が提供できるよう、今後さらに、皆さまの声を代弁していきたいと思っています。



## ■介護トピックス

副代表・西野智子

### 認知症高齢者の介護者リフレッシュ等支援事業について

認知症高齢者を在宅で介護していらっしゃる方々の介護負担を軽減し、心身ともにリフレッシュしていただくことを目的とした新宿区の高齢者福祉事業について、平成30年度より仕様が変更になりました。ちなみに、下記に該当する方は利用できます。詳しくは担当のケアマネジャー迄

事業名	対象者	支援内容
介護者リフレッシュ支援事業	認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ以上または、要介護1～5の65歳以上の高齢者を介護する区民	・調理、洗濯、掃除などの家事援助 ・通院介助、散歩の付き添い ・食事・排泄介助などの身体介護 ・見守り、話し相手 ・その他
一人暮らし認知症高齢者への生活支援サービス	認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ以上で新宿区内に介護者がいない65歳以上の一人暮らし高齢者	
回復期生活支援サービス	65歳以上の一人暮らし高齢者などで、3か月以内に回復見込みがある方	

下記のように、介護者及び高齢者ご本人のリフレッシュが目的であれば、幅広く使えます。

#### ①見守り・話し相手

介護者自身(家族)がヘルパーに話し相手をしてもらうことができます

#### ②家事援助

高齢者がデイサービスなどに出かけている間に家事援助を頼めます(ショートステイ中は不可)

#### ③外出介助

介護者が日常的に高齢者の通院介助をしている場合、ヘルパーにこの通院介助を頼むことができます

#### ●利用方法は？

##### (1) サービス利用可能時間帯の変更

変更前・・・午前9時から午後5時迄



変更後・・・午前8時から午後6時迄(12月29日から翌1月3日を除く)

##### (2) 1日あたりのサービス最長利用可能時間の変更

変更前・・・1日あたり6時間迄



変更後・・・制限なし ※但し「回復期生活支援サービス」を除く

#### ●費用は？

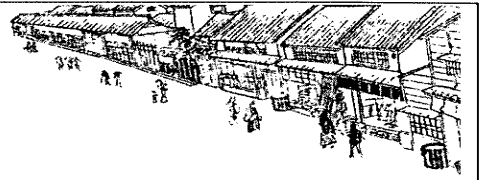
1時間につき300円(生活保護受給、住民税非課税の場合は免除)

#### ●申し込みは、新宿区「高齢者サービス課」電話03(5273)4593

または、「高齢者総合相談センター」迄

## 教えてご隠居さん

知らぬことあらば「ご隠居に聞け」とばかりに今日もまた  
“熊さん”がやってきた、さて。【高齢者の梅雨時の過ごし方】



**熊さん**『このところ、おっかあがだるいだるいっていうんですよ。梅雨時は疲れやすいんですかねえ』

**ご隠居**『気候や気温が大きく変化するし、湿気が多いから高齢者にとっては、体力を消耗する時期だ』

**熊さん**『暮らしのなかで注意することはありますか』

**ご隠居**『そうだな、気を付ける場所は「浴室」と「脱衣所」。高温多湿になるし、そうしたなかでの入浴はとも体力を消耗する。大切なのは換気と、あと、脱衣所に長居しないこと。そして、脱衣所には経口補水液など、すぐに水分補給できるような飲み物を置いておくと安心だ。湿度の点からいうと、とりわけ梅雨から夏にかけては注意が必要。いざ浴室を使う段になった時のために、日頃、使っていない時も窓を開けたり、換気扇をつけておくなどするといい』

**熊さん**『おっかあは雨で外に出られない日が続くと、

気分がふさいで、それもまた疲れるっていうんです』

**ご隠居**『家の中ではじっとし過ぎないことが大切。手の届く範囲の片付けをすとかね。服の着替えだっていい。座りっぱなしでなく、30分から1時間に1回は立って背伸びしてみたりと、それも立派な運動だ』

**熊さん**『それなら、気分転換としてもいいですね』

**ご隠居**『梅雨時は食中毒に注意すること。この時期にすすめたい食材が梅干し。ま、食べ過ぎはないと思うが、常識の範囲で。塩分は控えめにね。梅干しのクエン酸は食中毒の原因になる細菌の増殖を抑える役割がある。ご飯にも合うしね。あとは、食物繊維や発酵食品など腸内環境を整えてくれるものを。また、梅雨のだるさから夏バテにならないよう、しっかりと蛋白質を摂るのも大事。他に気をつけたいのは、汗ばむ季節なので、蒸れによるかぶれ。リハビリ・パンツやパッドをこまめに交換して、皮膚を清潔に保つことだ』

## 湿度にご注意

蒸し暑い時期は「脱水」にご注意ください。一気にまた、大量に汗をかくと、体内の水分量のバランスが崩れ、軽い脱水症状を起している場合があります。冷や汗が出たり、吐き気がしたりするなど、体調が悪くなってからは、ダメージが大きくなりますので、そうならないためにも予防が大切です。ご利用者の皆様、そして、活動中のヘルパーはじめサービス提供スタッフについても、体を動かしている際は、汗をかいたらその分を補充するつもりで、こまめにお水を飲むなど水分補給をするようにしていただきたいと思えます。ご利用者の皆様へのお願いといたしましては、活動中のヘルパーらの安全管理上、時節柄、水分補給をする状況が増えるかと思いますが、その点、ご了承くださいませよう、宜しくお願いいたします。

見守りの必要な方の場合、ペットボトルがベッドに置いてあるつもりでも、落したり、ときには手が届かなかつたりと、何らかのアクシデントで「飲んでいない」こともあるため、リスクを考えた対応が必要です。ヘルパーがお茶などをお勧めするのは、「脱水予防」のためですので、ご協力ください。ちなみに、在宅の時、のぼせる、頭がボーっとする等、脱水を原因とする症状が出て、気分が悪くなった場合は、冷房をつけて衣類を緩め、楽な姿勢でゆっくり経口補水液（OS1など）を飲んでいただき、早目に事業所迄ご連絡ください。

今夏も昨年にも増して暑くなりそうですが、夏バテ対策としては、徐々に体を慣らしていく準備期間が大切です。蒸し暑い日は「適温の冷房」も必要な環境整備になりますので、ぜひ、上手に使いこなして、元気に暑さを乗り切っていただきたいと思えます。

地域生活支援事業「まごころこめこめ倶楽部」は、高齢者、障がい者が気楽に交流できる居場所づくりを目的とした、まごころサービスのボランティア事業です。皆様お誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

## ADL体操と音楽療法で 脳の健康つくり

【日時】6月28日(木) 13時半～15時半(受付13時)

【会場】新宿けやき園・1階ホール(百人町4の5の1) 高田馬場駅より徒歩8分

【講師】西川タキ氏(介護福祉士・ADL体操認定指導員) 仲里潔子氏(日本音楽療法学会認定・音楽療法士)

【後援】新宿けやき園

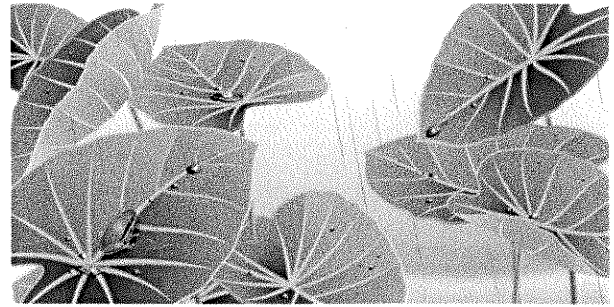
【協力】新宿区社会福祉協議会

【会費】100円

【定員】40名

【申し込み・問い合わせ】03(3205)6813(まごころサー

ビス事務局迄)

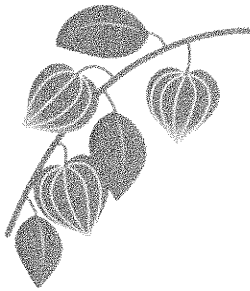


### 訪問介護員大募集中!

ヘルパーさんが不足しています。お知り合い、お友達、ご親戚の中に協力会員として登録可能な方がいらっしゃいましたら、経験や資格の有無に関わらず、ご紹介いただければ幸いです。また、家事の得意な方も歓迎いたします。なお、心ばかりではございますが、謝礼を用意しております。(事務局)

### 活動時間へ平成30年4月

平成30年	4月	合計(時間)
移動	375.2	375.2
介護	354.3	354.3
回復リフレッシュ	23.0	23.0
自費マイプラン	339.1	339.1
重度	178.5	178.5
障害者総合	1,009.7	1,009.7
同行	572.5	572.5
総合事業	214.5	214.5
総計	3,066.8	3,066.8



### 編集後記

夏来たり。青葉の季節は心身ともに元気が湧いてきます。猛暑は少し心配ですが、昔から旬のものを摂ることは理に適い、体にも良いといわれています。従って、今年も好物の鰻とスイカで乗りきろうと思います。最近の過剰な健康志向にはいささか食傷気味です。まずは体の声を聞き、先人の言い伝えに耳を傾けようと思っております。植物の成長を見れば、環境と一体の生き方が何より大切だと教えてくれます。

西野(智)

