

1 5 0
隔 月 刊

12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

介護法改正について 利用者も事業者も 共に考えよう

代表 服部万里子

厚生労働省の委員会で、「介護保険法の改正」が提案され、来年から変わる方向です。そのポイントをここで紹介します。

①要介護1と2の生活援助とデイサービスを介護保険から外し、市町村事業に変える方向に

昨年から要支援の訪問介護とデイサービスが介護保険から外れましたが、今後は、要介護1と要介護2まで外す方向です。現在、ヘルパーが提供しているサービスの中で、「掃除、洗濯、買い物、調理、服薬管理、手続きの代行」など身体に触れない介護（生活援助）がなくなると、介護1（訪問介護）の6割、要介護2（訪問介護）の5割が介護保険の対象外に。さらにいうと、デイサービス利用者の67%が要介護1と2で、これらがサービスから外されるわけです。外した事業については、市町村に移すということ

ですが、介護保険利用者の75%が80歳以上で年金暮らし。しかも、介護保険利用世帯は独居の人が上位を占めていて、「自費でサービスを買う」システムが、どれほど現実離れしているかは言うまでもありません。

要介護になる原因のトップは認知症です。2018年の行方不明者（認知症）は1万7000人で、そのうちの508人が死亡しています。ヘルパーは、1人で買物が出来ない人、火が使える人、掃除やゴミ捨てが出来ない人の生活を整え、体調を気遣い、薬の飲み忘れがないように支援しています。不整脈や肺気腫、慢性膀胱炎の人が通院や服薬ができなくなると、一層「危険な状態」になります。介護が必要になるきっかけは様々ですが、そうした人々に共通するのは、買い物、

火の始末、お金の管理、排泄、食事等の日常生活に関わる行為が立ち行かなくなることです。孤独死とは、「自宅で死亡し、死後2日以上経過した状態をいいますが、要介護状態の人が支援を受けられない場合は、そのリスク

が格段に高まります。因みに、日本では年間2万8千人（ニッセイ基礎研究所調べ）が孤独死で、1日当たりにすると76人にも及びます。

②介護保険の自己負担が2割になると利用者の9割が倍額の負担に

改正では2割負担を基本にするとしています。ということは現在1割負担の利用者が倍額の負担になります。10月に消費税が上がったこともあり、これは由々しき問題です。

③ケアプランに自己負担の導入が検討されています

現在介護保険でカバーされているケアプランに自己負担が導入され、利用者負担に変えようとしています。高齢期の介護不安に向き合うために40歳から死ぬまで保険料を払い続ける仕組みになっているのが介護保険です。それを有効に利用できない保険にしてはならないと、全国で署名や集会が予定されています。介護保険改正について、利用者も事業者も共に考えていきましょう。

■フレイルチェックについて： 西野智子副代表

厚生労働省は介護を必要とする一歩手前の、フレイル（虚弱）と呼ばれる状態になっているかどうかをチェックする検診を来年度から実施します。フレイルとは、健常から要介護へ移行する中間の段階で、具体的には、年齢を重ねることで筋力が衰え、疲れやすくなったり、家に閉じこもりがちになったりするなど、加齢による衰えをいいます。

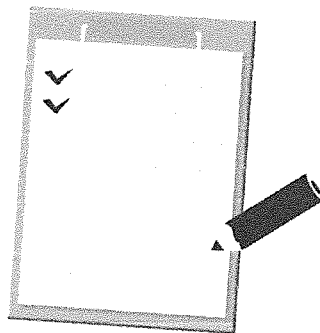
そこで、適切な介入、支援により、生活機能の維持・向上をはかり、高齢者の健康寿命を延ばそうと考えられたのが、フレイルチェックです。検診は市町村が主体になって行い、1日3食摂っているか、日付がわからないときがあるか、といった生活習慣や認知機能などに関するチェック項目が用意され、その結果をもって症状を把握し、有効な対応策を考えます。

厚生労働省が実施する事業の概要は、「低栄養、筋量低下等による心身機能の予防、生活習慣病等の重度化予防のため、高齢者の特性をふまえた保健指導を実施」と記され、重要視されている「身体面」へのアプローチが主に行われるということで、具体的には、「低栄養、過体重に対する栄養相談・指導」「口腔機能低下に関する相談指導」などを実施。フレイル対策事業では訪問介護ステーションの活用も検討されています。

総務省統計局の年齢階級別調査（平成29年現在の推計）によると、70歳以上の人口が2519万人（総人口の19.9%）で、我が国の約5人に1人が70歳以上に。さらに、70歳以上のうち、90歳以上人口が200万人を超え、この割合は今後も上昇を続け、2040年には35.3%に達すると見込まれています。

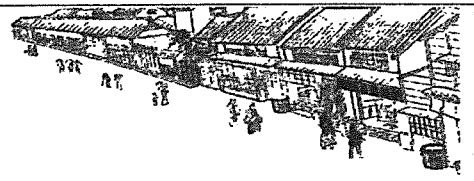
厚生労働省作成のチェックリストは、これを活用することで、フレイルへの関心を高め、フレイルの予防をはかります。高齢になっても健康状態が保たれ、ひいては、自立した生活が可能になることを目指しています。

ご利用者の皆様も是非、同封のリスト（別紙：フレイル予防のチェックリスト/厚生労働省作成）をご覧の上、1つ1つチェックしていただきたいと思います。さて、得点の結果はどうなったでしょうか。結果によっては、市町村が提供する介護予防事業を利用できる可能性があります。



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
“ハつつあん”がやってきた。【インフルエンザ予防】



ハつつあん『聞くところによると、今年は相当、早くからインフルエンザが流行り出したそうですね』

ご隠居『10月ぐらいから流行ってる。空気が乾燥するとウイルスが活動しやすい状況になるんだ』

ハつつあん『そういえば、区から予防接種のお知らせがきました。とつつあんを連れていかなくては』

ご隠居『高齢者は感染すると重篤化しやすいので、しっかり予防すること。まず、手洗い・うがい。外出時のマスク着用。身体を冷やさない。根菜類など身体を温める食事を摂る。水分をこまめに摂る。室内を適度に加湿する（湿度50～60%）。人混みは極力避ける』

熊さん『とつつあんにマフラーでも買ってやるかな』

ご隠居『一緒に住んでいる家族から感染することもあるので、ハチ、おまえも一緒に予防に努めることだ』

ハつつあん『予防接種すれば大丈夫なんですね』

ご隠居『いやいや、注射をしても免疫力が落ちていれば罹る場合もあるし、また、別の型に罹るリスクもある。なので、常に予防を心がけて欲しい。症状も風邪に似ているが、局所的でなく全身の倦怠感が特徴。病状も早く進行するので、不調を感じたら早急に病院へ』

ハつつあん『予防接種する際の注意点はありますか』

ご隠居『接種当日、明らかに発熱のある人、一般的に体温が37.5℃以上の場合、また、急性の病気に罹っていて薬を飲む必要がある人は見合わせる。以前、接種によってアレルギー反応が出たり、異常がみられた人や、医師が接種不適当を判断した場合は受けることができない。また、慢性の病気や呼吸器の病気で治療を受けている人は医師と相談する必要がある』

インフルエンザの予防・治療について

●インフルエンザに罹らないための予防策は

①まず、流行前にワクチン接種すること。②外出後の手洗い。③室内を加湿して適度な湿度（50～60%）を保つ。④体の抵抗力を高めるために、十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取を。⑤人混みや繁華街への外出を控える。

●インフルエンザに罹ってしまったら

①高熱（38度5分以上）を認めたら、発症後48時間以内であれば抗インフルエンザ薬の効果が期待できる。ただし、すぐに受診しても検査で陽性と出ない場合もあるので、6時間以上経過した時点での受診をすすめる。いすれにしても、疑わしい症状のある時は必ず受診すること。②十分な栄養をとる。体の中では、インフルエンザウイルスを倒そうと、体中の免疫機能をフルに動かしているので、その活動の妨げにならないよう、日常生活行動（トイレや食事等）については、必要最小限に留める。③水分・栄養分の補給を。高熱の状態だと普段より多くの水分が体外に出てしまうので、水分補給はこまめに。できれば経口補水液などがおすすめ。④室内の保温・保湿に留意。ウイルスは低温・低湿度の条件で増加する。そのため、極力、室温は20～25度、湿度を50～60%程度に保つ。また、1～2時間に1回は換気を。口の中や喉の乾燥を防ぐためには、マスクが効果的。⑤外出を控える。個人差はあるが、発症後、3～7日間は、ウイルスを排出しているため、人の集まる場所に行かない。解熱後については、最低2日間は自宅の様子を見る。その後、外出する際には必ずマスクを装着すること。

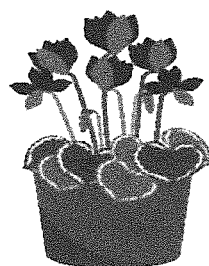
（参考・厚生労働省資料他）

地域生活支援事業「まごころこめめ倶楽部」は、高齢者、障がい者、そのご家族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。

年忘れ

朗読とXMasの歌を楽しむ会

- 【日時】12月17日(火) 13時半～15時半(開場13時)
- 【会場】新宿げやき園1階(百人町4の5の1) 高田馬場駅より徒歩8分
- 【朗読】三條由美子氏(表現よみ朗読家「私の部屋」主宰)、
- 【ピアノ演奏】仲里潔子氏(日本音楽療法学会認定・音楽療法士)
- 【会費】100円
- 【定員】40名
- 【後援】新宿げやき園
- 【協力】新宿区社会福祉協議会
- 【申し込み・問い合わせ】03(3205)6813 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)

年末年始休業のお知らせ

東京山の手まごころサービス事務局は12月28日(土)～1月5日(日)迄休業とさせていただきます。この間のご連絡につきましては、留守番電話03(3205)6813のご利用をお願い致します。

活動実績報告・活動時間 (平成31年4月～令和元年9月)

	平成31年4月～ 令和元年8月	令和元年9月	合計
移動支援	1582.0	281.0	1863.0
介護保険	2201.0	422.7	2623.7
回復・リフレッシュ	205.0	22.0	227.0
自費マイプラン	1817.0	369.0	2186.0
重度訪問介護	938.0	200.5	1138.5
居宅介護	3789.8	698.5	4488.3
同行援護	2619.3	511.5	3130.8
日常生活支援 総合事業	975.3	203.5	1178.8
総計	14127.4	2708.7	16836.1

編集後記

秋は足早に過ぎ、どこか気ぜわしい師走となりました。この一年は大雨と台風により全国的に甚大な被害が出てしまいました。何かと緊張する状況が続き、心を遊ばせるゆとりが持てなかつた中、救われたのは、日本で開催された、第9回ラグビーワールドカップ2019だったように思います。倒れても倒れても、前へ一歩前へと一丸となつて戦うスポーツマンシップの清々しさに誰もが心を打たれました。応援することでみなぎってくるチカラがあります。感動は心を浄化し、悲嘆からも立ち上がれるパワーを与えてくれます。被災地の皆様が、一日も早く元の生活に戻る事を心から願っています。

西野(智)

