

1 5 1
隔 月 刊

2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

2020年の健康を願ひ 令和の春を楽しみましょう

代表 服部万里子

令和の新年は穏やかな天気で、成人式に雪が降らないのも珍しかったようです。ご利用者の皆様は、どのように新しい年を迎えられましたか。なかには、日頃の疲れが出たり、インフルエンザになったり、病院のベッドで新年を迎えた方もいらっしゃるかもしれません。ともあれ、病氣と向き合いながらも、薬を飲みながらも、体調をコントロールして良い加減で過ごしたいものです。

私自身は、昨年から「1日1万歩」を自らに課し、携帯の万歩計で測りながら、目標の達成に努めています。ご利用者の皆様も、杖や車椅子を使うことで、自分が行きたいところに行き、会いたい人に会い、食べたいものをお仲間と食べる幸せを継続していただきたいと思います。人は生まれた時から死ぬ時まで、誰かの力を借りて生きています。お互いが寄り添い、支え合

うことが人生ではないかと思ひます。そうした中、「人と向き合う」仕事の喜びを頂いているのが、私たち「まごころ」です。スタッフ一同、感謝の気持ちをもって本年も業務に臨みたいと思ひます。

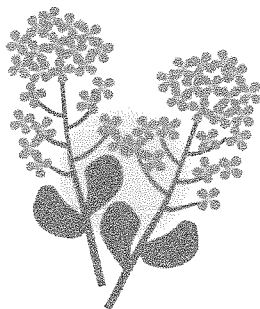
2020年介護保険法改正の方向性

昨年末に介護保険法改正に向けた提案がまとまりました。懸念された介護負担の一律2割、多床室の室料自己負担、介護2までのデイサービスや生活援助を介護保険から外すこと、ケアマネジメントに自己負担導入等については、今回見送られました。安心することはできません。というのも、今年度の介護保険制度や報酬改定では、市町村間を競争させることで、その成果にお金を出すというような項目が殊の外、目につくからです。さらに、介護保険以外の市町村事業も拡大している中で、それによる介護事業への影響も気になるところです。

1. 14 院内集会

令和2年1月14日に「高齢社会を

良くする女性の会」代表・樋口恵子さんと、「ウイメンズ・アクション・ネットワーク」代表・上野千鶴子さんの呼びかけにより、衆議院議員会館で院内集会が開かれ、私も出席しました。参加者は、国会議員、市町村議員、ご利用者、事業者、メディアなど、全国から280人を超える人々が集まり、関心の高さが窺えました。集会では、
【①要支援を外さない②要介護1・2を外さない③生活支援外しは許さない④ケアプラン有料化を許さない⑤現役並み所得、一定以上所得の利用者負担上昇を許さない⑥介護報酬の切り下げを許さない】を決議しました。私たちの声が国に届く1年にしたいと思ひます。



■令和2年を迎えて：西野智子副代表

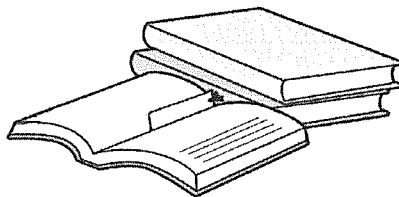
昨年からの働き方改革の一環で「有給休暇の取得率」が上昇しています。介護業界でも大半が年末年始にカレンダー通り9連休を実施しました。行政や関係機関も休業となる年末年始はかつてないことですが、「働きやすい職場場作り」の取り組みは一過性に留めることなく継続していくことが大切だと思います。昨年から制度見直しの一環として「有給休暇取得の促進」が強化されたこともあり、さまざまな分野で改正が促進していることを実感しています。かつて、日本型年功序列は時代遅れであると否定的な見方が大勢でした。それがここに来て、敢えて日本独自の雇用制度の利点を採り入れようとする気運が出てきました。変化の時代をどのように生き抜いたらいいのか、そのバランスを模索しながら、世界中が今、混沌としています。

戦後、高度成長期を経て、何につけ利便性が優先される社会で、当たり前のように数々のサービスを利用してきました。振り返ってみても、それが本当に必要かどうかなど考える間もなく、提供される恩恵に与ってきました。そしてまた、当たり前ではない、稀有な幸福であると思いながらも、慣れ切ってしまう怖さもあったように思います。留まることを知らない科学技術の進歩は、それが幸福かどうかは別として、いつか不老不死を実現してしまうのかもしれない。

これから直面するのは、団塊の世代が後期高齢者となり人口縮小が一気に加速する「多死時代」の問題といわれ、私たちは、これまでの経験値では答えを導き出せないシリアスな問題と向き合うこととなります。AI（人工知能）が世界を席捲する近未来はどのような景色になっているのか想像が付きませんが、次世代は淡々と適応していくことでしょう。

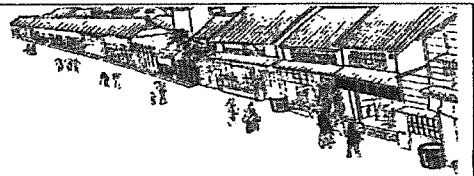
“変化を望まなくなったときヒトは老いる”と言います。時代を受け入れ、その時々を楽しむ柔軟な感受性を磨いておくことは究極のアンチエイジングです。気持ちの若さを保つためには「眼」をいたわり読書ができるようにメンテナンスしておくことも大切です。親の老化をつぶさに見てくる中で、いろいろなヒントに気づきます。「視力の低下」が「意欲の低下」につながることもその一つ。読む力がなくなると想像力というユートピアを失います。活字から遠ざかると何やら脳が活動を止めてしまうように思えます。まるで、興味そのものがすっぽりと抜け落ちるように――。そうはいっても、それは、深刻さが微塵もないというのが救いです。まさしく、老化は福音ではないかと。次は、自分自身の老年期の序章に向けて「活字に親しむ老後」を一つの目標に、厳選の愛読書を揃えていくのが楽しみです。

今年もよろしく願い申し上げます。



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
“熊さん”がやってきた。【安心・安全な老後を】



熊さん『隣町のおトキさん、旦那を亡くしてからというもの、どうにも心細いというんです』

ご隠居『ただでさえ、年を取ると、人と会う機会が少なくなるからね。同じような独居の仲間や地域の人たちと交流したり、また、共通の趣味でつながりを持つたりするといい。困った時、すぐに相談できる人が近くにいと、何かと安心できるものだ』

熊さん『おトキさんの心配事は、病気がちになること、介護を必要とするようになることと、それによる経済面。そして、防犯・防災について』

ご隠居『医療については、一定の金額を超えた分について国が負担してくれる制度が。また、健康保険では75歳以上になると負担額が3割から1割に軽減する制度も。介護についても同様に様々な手当てがある』

熊さん『そっか、わからなかったら、行政機関に相談

することですね』

ご隠居『とりあえず、周囲に制度を利用している人がいる場合が結構あるので、親しい人に相談してみると、何かと参考にはなる』

熊さん『ここ数年、詐欺被害も多くなりました』

ご隠居『思い当たるふしのない電話がかかってきたら、一旦電話を切って、まず、身近な人に相談だ。もっといえば、電話には直接出ないで、留守電にしておくこと。自治体によっては、通話録音機器を無料で貸し出しているところもある。録音されているのがわかると、犯罪者のほとんどが警戒して切る。それから、息子や娘がいたら、日頃から電話で近況を話しておくこと。何年も音信不通だと、相手（詐欺師）のいうことが本当かどうかの判断がつきにくくなるからね。詐欺を防止できるのは、“家族の絆”です』

講演 “「人生会議」を考える”に参加して

日頃、元気に過ごし、生活していると、「もしも入院したら」「自分の意思や気持ちを伝えられなくなったら」「食べられなくなったら」などと考えもしないし、考えたくもないものです。しかし、その「もしも」は何時起こっても不思議ではありません。

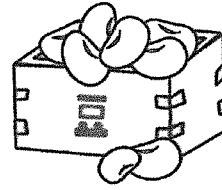
そこで、昨秋、新宿区主催「在宅医療と介護の交流会」に参加、ACP（愛称・人生会議）について語り合いました。これは、自分らしく生きるために、人生の最終段階における医療やケアについて、前もって周りの人たちと話し合っておくことで、それにより、「もしもの時」にあわてることのないようにするのが目的です。

仕事柄、「ご利用者のご家族が主治医と治療方針などを話し合う席に立ち合わせて頂くことがあります。ご家族に対し医師は、「お元気だった頃、何とおっしゃっていましたか」と尋ねます。そうした折、ご本人の治療方針や、希望、意思をあらかじめ確認し合っていると、どのように対応すればいいのか判断に迷うことがあります。即ちそれは、当事者の「意思、そして希望」がご家族の支えになるということです。

このお正月、集まった子供たちに、あれやこれやと伝えたいのはいうまでもありません。私の話を聞いた子供たちからは、「お母さん、欲張りな希望ね」といわれてしまいました。が、この先も、かしこまることなく、機会を捉えて、自分の考えを伝えていこうと思っています。

小玉恭子（ケアマネジャー）

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、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。



ADL体操と 三味線を楽しみまじり

- 【日時】2月21日(金) 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
- 【出演】体操指導・西川タキ氏(ADL体操認定指導員・介護福祉士)、三味線演奏・林和秀氏(東京大学長 唄研究会)
- 【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たらつしやいましたら、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)



活動実績報告・活動時間 (平成31年4月～令和元年11月)

	平成31年4月～ 令和元年9月	令和元年10月	令和元年11月	合計
移動支援	1863.0	279.0	264.5	2406.5
介護保険	2623.7	422.5	497.9	3544.1
回復・リフレッシュ	227.0	44.0	38.5	309.5
自費マイプラン	2186.0	449.0	396.5	3031.5
重度訪問介護	1138.5	236.5	263.5	1638.5
居宅介護	4488.3	772.0	737.5	5997.8
同行援護	3130.8	511.0	595.5	4237.3
日常生活支援 総合事業	1178.8	237.5	209.8	1626.1
総計	16836.1	2951.5	3003.7	22791.3

編集後記

先の年末年始につきまして、東京山の手まごころサービスは、長いお休みをとらせていただきました。従来、月初めの請求期間は、各行政に対する対応のため、交代で出勤していました。ところが今回は少し様子が異なり、関係機関からも早々と連休のフアックスが入ってきました。思うに、「働き方改革」の影響で、「有給取得の義務化」がお正月に集中したこともあるのではないかと。大企業並みにすべてが一律というのも困りますが、いうまでもなく、働く環境の改善は大切なことです。大ナタを振るつたからには、その効果を期待したいと思います。

西野(智)

