

1 7 6  
隔 月 刊

4月

https://tokyo-magokoro.com/

# 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 403  
☎受付 3205-6813(留守電共)・3205-7900 FAX 3205-6766

## 福祉・介護の基盤を揺るがす 訪問介護の基本報酬引き下げ

代表 服部 万里子  
継続するコロナ感染

当初、パンデミック(世界的大流行)とされた新型コロナウイルス感染症は今や、エンデミック(地域的流行)として認識されるようになりました。そうはいっても、依然としてコロナ感染は継続。都内のコロナ感染者が増加し、入院患者が1000人を超えた令和6年1月に、小池知事は「予防策の徹底」を呼び掛けています。

さて、国内初のコロナ感染者が出てから5年目、「コロナ疲れ」が広がり、感染した人の「コロナ後遺症」による不眠、うつ症状なども指摘されています。コロナ禍により、外出の機会が減り、それによる高齢者の筋力低下、さらには、人との交流が減る中での気持ちの落ち込みが問題になっています。加えて、向き合う家族の疲弊から、在宅での虐待も増加していて、感染者の在宅介護は厳しさを増しています。

## 今回の介護報酬改定は

### サービス種別により

### 4月施行と6月施行に分けられます

令和6年の介護保険改定は、医療の報酬(診療報酬)の改定が従来の4月から6月に変わるため、診療報酬改定の施行に合わせる形で、介護保険の「訪問看護」「訪問リハビリテーション」「通所リハビリテーション」「居宅療養管理指導」の4種が6月施行になります。片や、訪問介護やデイサービスなどのサービスは、これまで通り4月施行となります。これに伴い、事業所の事務作業も煩雑になります。

### ケアマネ不足の上、拡大する業務範囲

4月からの介護保険改定ではケアマネジャー(以降ケアマネと表記)1人当たりの担当件数の上限が「40件未満」から「45件未満」に変わります。加えて「ケアプランデータ連携システム」を導入すると「45件未満」が「50件未満」に増やせるという構想も。しかしながら、募集してもケアマネが集まらない実情からすると、担当件数を増やすことが改善策になると

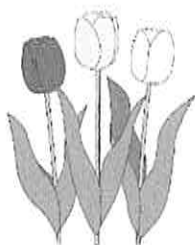
はとても思えません。

## 訪問介護の報酬引き下げでヘルパー不足に拍車か

4月から「訪問介護サービス」の基本報酬が引き下げられることになりました。しかしながら、4割の訪問介護事業所が赤字であることは厚労省が認めています。またヘルパーの担い手がなく、訪問介護の求人倍率は、1人の求職者に15人の求人募集が行われているのが現状です。そうした中、訪問介護の報酬が引き下げられることは、到底、受け入れられません。まごころサービスは困難にもめげず訪問介護を続けていきます

### ご利用者様の在宅生活をサポート

するまごころサービスは、今後もヘルパーはもとより人材の育成に努め、多くの課題と向き合い、困難を乗り越えながら、訪問介護を続けていきます。



## 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。【寒暖差が激しい季節に】



ハつつあん『寒の戻りなんですかねえ、昼間は半袖でよ  
かったけど、日が落ちると何だか薄寒くて』

ご隠居『寒暖の差が激しい季節になりましたね。半袖1  
枚ではまだまだ辛い時期です。日が落ちてから家に帰  
る日は、薄手のものを羽織っていくことを勧める』

ハつつあん『重ね着の季節なんですね』

ご隠居『服の素材も考えないと。同じ半袖を着るにしま  
しても、気温が高い日は汗ばんでくるので、通気性の良いも  
の（ポリエステル、混紡素材）を。気温が上がらない日  
は、保温性の高い生地（コットン）を使った半袖がいい』

ハつつあん『おとつつあんは地味な服しか着たことが  
ないから、羽織るなら派手なものがいいかなあ』

ご隠居『その考えは悪くはないけど、やっぱり着る人の好  
みを尊重したい。なので、もし、青がいいといわれたら、  
若干、明るめの青にするとかね。全体としてはシックな  
色味でまとめて、小物（スカーフ・マフラー等）をアク  
セント的に採り入れるやり方が無難かな』

ハつつあん『それならおとつつあんも喜ぶ』

ご隠居『お酒落は素敵だが、何より、服選びは健康にも  
影響する。体温が1度下がれば、代謝も10~20%程度  
下がり、免疫力も3割程度落ちるといわれている。なの  
で、服装にしても、その日の天気や気温に合わせて  
選んで欲しい。簡単な話、最高気温より最低気温に気を  
配ること。でないと、日が落ちた後に、肌寒くなって風  
邪をひいたりすることになる』

ハつつあん『横丁のツネさんなんて、心配のあまり、何  
枚も重ね着している』

ご隠居『それもよくない。厚着しすぎると、身体の熱を  
生み出す力が弱まり、自律神経が正常に働かなくなる。  
そうすると、体温調節の障害につながる。重ね着のポイ  
ントは、空気の層（服の隙間に空気を保つ）をつくるこ  
と。加えていうと、首、手首、足首等を温めると血流が  
良くなり、身体全体が温まってくるので、ここでもまた、  
小物を上手に活用することだ』

## 現場-ing

- テレビをご覧になりながら、梱包緩衝材をプチプチと潰していらっしやいました。何うと「指の運動」とか。健康に配慮して、いろいろと工夫されているようです。昨日は娘さんが訪ねてみえ、入浴を見守ってくださいました。
- 訪問看護師からタンパク質不足を指摘され、鶏肉を食べるよう指導を受けたそうです。そこで鶏肉を蒸して、薄く味付けしたサラダチキンを提案し、食べ方を説明しました。その後、すっかり気に入られ、積極的に購入されています。
- 雨の日の訪問でした。コインランドリーに行く準備が整っていたため、早速、同行介助しました。その日は生憎、営業開始時間前だったため、そのまま一旦帰宅し、時間まで待機してから再度出掛けました。
- 食事介助の際に「一口で入れる量を減らして」との要望がありました。ご自身の意志を明確に伝えてくださいます。
- 食欲旺盛で、意思疎通もいっかりできています。トイレマークを目にするたびに「行っておいしょ」と自らおっしやり、行動されます。
- ポニー公園でふれあい体験をしました。「可愛い、可愛い」といいながら、積極的に触れ合っていました。

## ♡ ~~~ 春、心も身体も弾ませて ~~~ ♡

暖かく過ごしやすい季節になりました。ご自身ができる範囲で、積極的に身体を動かしましょう。

高齢になると、筋肉量が減少するため、身体も動かしにくくなります。身体を動かさなければ、さらに筋肉量が減ってしまうという悪循環に陥ります。もっといえば、動かないと動けなくなる、歩かないと歩けなくなる、ということです。嬉しいことに、陽気に恵まれた春は冬よりも外出や散歩がしやすくなります。

お天気がよければ、お買い物に行く際、少しでも回り道をしてはいかがでしょう。気忙しく用を足すばかりでなく、ウィンドーショッピングも新鮮な発見があります。また、センスのいい喫茶店でお茶をいただくのも、ちょっとした刺激になり、気晴らしになるかと思えます。

しっかりウォーキングしたいという方には、事前に準備運動（軽いストレッチ）することをおすすめします。そして、背筋を伸ばして歩きましょう。さらに、ウォーキング後は、再び軽めのストレッチを行って、身体をクールダウン（心身の機能の興奮状態を静めるための軽い運動）させましょう。クールダウンをすることで、筋疲労を早く回復させる効果があります。お出掛けの際は、軽快な服装、履きなれた靴、日よけの帽子、両手が自由に使える軽量のリュックサック等、身体に負担のない服装で。いうまでもなく、ウォーキングや体操などの有酸素運動は、生活習慣病の予防効果が期待でき、寝たきり予防にもなります。

春といえば、花の季節。お花見は人混みを避けて、探してみれば、意外にも近場に穴場があります。ときには、お散歩しながら、ときには、お弁当持参で出掛けるのも楽しいものです。この季節になると、場所によっては、窓外に桜の木が見えることもあるので、お家の中でも楽しめます。他にも、春気分を味わいたいなら、玄関先や居間等に、桜や菜の花、チューリップ等の切り花を活けてみるのも一興です。

さらに、おすすめしたいのは、お花見弁当作りです。包丁を使わなくても、体裁のいいお弁当はできます。お弁当箱に、とろろ昆布や桜でんぶをまぶしたおにぎり、チーズやハムのレタス巻きを詰めれば、どこか春色に。茹でた空豆、イチゴ等も加えてみれば、お弁当箱の中は春爛漫。因みに、生野菜や果物を使うときは、よく洗い、しっかり水気を切って。

春は突然冷え込む日もありますので、お出掛けの際は、薄手のジャケットやカーディガン等、調節できる衣服を用意しておきましょう。室内においても、室温・湿度に十分気を配ることが大事です。寒暖差の激しい季節は、自律神経も乱れがちになります。体調に留意して、無理のないようにお過ごしください。



## 《お知らせ》

### 「めいめい倶楽部」について

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、新宿区の地域活動支援事業「まごころこめこめ倶楽部」の開催を見送っております。ご理解のほど宜しくお願いいたします。

### 営業時間外

#### 緊急時のご連絡について

平日時間外及び休日のご連絡は左記の番号から留守番電話に転送されます。「お名前とメッセージ」を録音して下さい。休日の場合は時間がかかることがありますのでご了承ください。なお、キャンセルのご連絡は営業時間内にお願いたします。

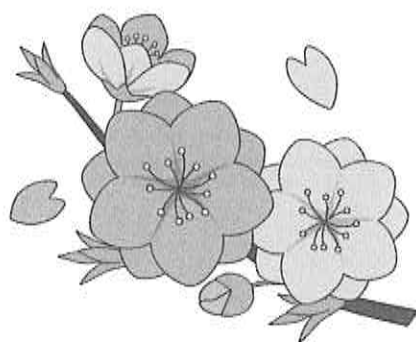
●東京山の手まごころサービス

電話03(3205)6813代表

●事務局の営業時間(平日) 月曜日～

金曜日 10時～18時まで

●事務局の休業日(サービスは通常通り提供しております) 土・日・祝日ほか、年末年始、夏季休業期間については、前もってお知らせいたします。



### 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 (令和6年1月～令和6年2月)

	令和6年 1月	令和6年 2月	令和5年4月～ 令和6年2月の合計	令和5年4月～ 令和6年2月の平均
移動支援	190.9	179.5	2218.4	201.7
介護保険	416.6	427.6	5478.1	498.0
回復・リフレッシュ	30.0	35.5	542.8	49.3
自費・マイプラン	117.5	121.0	1033.5	94.0
重度訪問介護	116.0	106.0	1172.5	106.6
居宅介護	628.0	612.0	7103.8	645.8
同行援護	321.0	361.0	3718.0	338.0
日常生活支援総合事業	176.0	189.3	2015.3	183.2
合計	1996.0	2131.9	23282.4	

## 編集後記

路地を通ると、どこからともなく沈丁花の芳香が漂ってきます。ひと雨ごとに蕾がふくらみ、新芽が伸びて、春の気配が広がり始めました。春の訪れが感じられる一方、思えば、1月の能登半島地震から3カ月近く過ぎ、東日本大震災からは13年目を迎えました。災害への関心が高まっている中、このところ千葉などでも地震が相次いでいて、それに伴い、千葉県内のスーパーでは、水や非常食が飛ぶように売れているそうです。各店舗では「在庫を十分に確保できているので、慌てて購入することのないように」と呼び掛けています。世の中には、不安を煽るような便乗商法や、まやかしの情報も出回っています。くれぐれも風評被害を受けることのないよう、慎重に行動していただければと思います。

西野(智)

