

1 7 8  
隔 月 刊

8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

## 訪問介護報酬の

切り下げに反対し

在宅介護を守りましょう

代表 服部 万里子

## スタート時から負担を増やし、サービスを削減してきた介護保険の25年

介護保険は「家族介護から社会的介護への転換」と銘打って25年前にスタートしました。すべての国民は40歳になると公的介護保険の第2号被保険者となり、健康保険料に上乘せされる形で介護保険料の納付が始まり、それは一生続きます。介護保険制度は5年毎に、介護報酬は3年毎に見直されるシステムで、この25年で1割負担になっていったものが所得により2割負担、または3割負担になっています。負担割合については、毎年7月に、前年の所得により決定した「負担割合証」が交付され、8月から1年間の負担割合が通知されるシステムになっています。

## 令和6年度のトリプル改定では訪問介護サービスに

## マイナス改定が集中しています

令和6年度は6年に一度の診療報酬、介護報酬及び障害福祉サービス等報酬が同時に改定されるため、トリプル改定といわれています。因みに、診療報酬はプラス0.88%、障害福祉サービス等報酬はプラス1.12%、そして、介護報酬は処遇改善加算でプラス2.04%の改定ですが、肝心の基本報酬がすべて引き下げられ、平均で2.3%の減額になりました。訪問介護は在宅生活を希望する介護保険利用者の根幹を成すサービスです。介護保険の利用者の世帯構成は独居がトップで、次が高齢夫婦となり、在宅高齢者の一人暮らしに生活援助は不可欠です。

## 三重苦に見舞われる

## これからの訪問介護

コロナ禍では利用控えの影響を受けた介護事業所の倒産が過去最多となり、介護事業所別に見るとデイサービスが最も多く、次いで訪問介護の順でした。令和5年に新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、これまでの支援策が

中止になりました。そうした中、在宅を支えていたのは訪問介護です。訪問介護は、利用者の心身の状態、住まいや移動の状況、家族との関係性など、個別の状態に応じた支援を可能にしています。にもかかわらず、報酬引き下げによって①新規に働き手が集まらない②訪問介護員の高齢化による人員不足への対応が出来ない③小規模事業所の将来不安(事業所維持を困難にしている物価高騰への対処)に拍車がかかる等、まさしく三重苦に見舞われることになりました。

社会学者・上野千鶴子さんを中心とした「史上最悪の介護保険改正を許さない」行動は全国に広がり、9月にはシンポジウムが予定されています。まごころサービスでは、国民の課題として、ご利用者の皆さまと共に、訪問介護報酬の切り下げに抗議していきたくと思っています。



## 令和6年度 特定非営利活動法人東京山の手まごころサービス事業報告書（一部抜粋並びに要約）

### ●コロナに向き合った令和5年度事業報告：

・令和5年度事業は新型コロナウイルス感染に翻弄された1年でした。同年5月8日からは新型コロナウイルスの感染法上の位置づけが2類から5類に変わり、全数把握から定点報告になりました。しかしながら、コロナ感染が終息したわけではありません。厚生労働省の発表ではコロナ関連死者は、令和5年12月～令和6年2月で1万3000人でした。これは感染爆発時の第8波（令和4年12月～令和5年1月）、第7波（令和4年7月～9月）に続く多さです。そうした状況下、今年度も集会なしの総会となりました。この1年も、まごころサービスではマスク、手洗いを徹底し、コロナ感染対策として、抗原検査を継続して、安全なサービス提供に努めました。しかしながら、コロナ禍の影響で5類に変わった後も、サービス利用を控える人や、ニーズに対応するヘルパー不足があり、非常に厳しい経営実態でした。

#### ・虐待防止対応の具体化：

令和5年度末までに、すべての介護事業所に「高齢者虐待防止」の具体的対応が義務付けられました。まごころサービスも①虐待の発生予防から生活安定までの継続的支援 ②高齢者自身の意思の尊重 ③虐待を未然に防ぐアプローチ ④早期発見・早期対応 ⑤高齢者ならびに養護者の支援 ⑥関係機関との連携によるチームの実現を具体化し対応しました。

#### ・BCP（業務継続計画）の作成：

今後も運用しながら、見直しを加え、改善を重ねて完成させていきます。

### ●令和6年度事業計画：

・令和6年4月から訪問介護員（ヘルパー）の介護報酬引き下げが行われました。これにより、介護保険事業がさらに厳しくなっています。介護保険事業は令和6年6月に処遇改善加算が実施されても、介護報酬の引き下げによる影響で、人材の確保がより厳しくなります。そうした中、居宅介護支援の事業所が全国的に減少しています。まごころサービスは人材確保と育成に取り組むと同時に、ケアマネジャーの育成にも注力していきます。

・障害者総合支援事業では特に重度の医療的ケア児に対して、丁寧に医療との連携を強化してきました。引き続き在宅での支援を継続していきます。

・広報活動につきましては「まごころ便り」を隔月発行し、利用会員への情報提供や取り組みを支援していきます。また「協力会員便り」を毎月発行し、協力会員との情報共有や交流、スキルアップ支援に努めていきます。

高齢化が進む中で、介護の人材不足が今後の大きな課題となっていますが、まごころサービスは今後も、これまで切り拓いてきた先輩介護職員の力を活かしながら、高齢社会の一翼を担うNPO団体として在宅支援を継続していきます。

## 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  
“八つつあん”がやってきた。【夏に必要な栄養素】



**八つつあん**『日本の夏は暑いばかりでなく、湿気もあるので、どうにも食欲が出ない。つい、口あたりのいい食べ物が多くなってしまいます』

**ご隠居**『夏は喉越しのいい麺類や、冷たい物に偏りがちになるけど、それだけだと、必要な栄養素が摂れないから、体力の低下につながってしまう。ま、無理してたくさん食べる必要はないけど、大事なのは量より質だ』

**八つつあん**『どんなものを食べればいいですか』

**ご隠居**『夏を乗り切るためには、疲労回復に効果のあるビタミンB1とタンパク質が欠かせません。ビタミンB1が豊富なのは、鰻。他に、豚肉、鮭、トウモロコシ、枝豆等。食事をエネルギーに変え、筋力の低下を防いでくれるタンパク質が豊富なのは、鶏ささみ、鶏むね肉、マグロ赤身、カツオ、卵、納豆等だ』

**八つつあん**『そっか、昼は冷や麦だけでした』

**ご隠居**『主食がそれなら、鶏むね肉の蒸し鶏とか、ゆで卵を添えるといった工夫が必要だ』

**八つつあん**『おかずを工夫すればいいんですね』

**ご隠居**『他に、夏の疲れをとるには、すっぱい成分として知られている、クエン酸が役立つ。多く含む食べ物としては、梅干し、レモン、キウイ、お酢等がある。なので、素麺を食べるなら麺つゆに梅肉を入れるのもよし、ゆで豚の梅肉添えも合う。また、食後のデザートがヨーグルトなら、キウイをトッピングするのもいい』

**八つつあん**『とつつあんの好物は、お粥や雑炊、お茶づけ。なので、お粥なら梅肉や鮭のほぐし身を、雑炊なら細かくした鰻を入れると栄養バランスがいいかも』

**ご隠居**『作り置きや冷凍保存ができるものを常備しておくとは煩わしくない。いうまでもなく、喉の渇きを感じる前に水分補給を。水分が不足すると、熱中症ばかりか、血液が濃くなることで血栓が生じやすい。結果、脳梗塞、心筋梗塞などのリスクが高まるので、気をつけて。さらには、室温を上手に調整して、この夏を乗り切りましょう。換気も忘れずにね』

## 「手書き」の有効性について

人の名前や物の名前が出てこないといったように、最近、「あれ何だった？」が増えていますか。

手で文字を書くことは、運動スキルや記憶力の低下予防に有効であるとともに、認知機能を良好に保つ頭の体操になることがわかっています。「手書き」することにより、脳の前頭前野が活発に働きます。前頭前野は記憶や学習に深く関連し、思考や創造性を担っています。また、心を安定させ、考えることを後押ししてくれる効果があり、記憶の定着に有利に働くとされています。

書くことは心の浄化や癒しの効果があると、学術的にも示されています。さらには、脳の複数の場所を同時に活性化するため、学んだことを脳に刻み、記憶の定着に役立ちます。紙に書いて可視化することは、自分の考えが客観視でき、思考が分かり、分析も可能になります。もっといえば、頭の中だけで処理することなく、一旦、外に書き記すことが重要で、それにより、物事が整理しやすくなります。

習慣化するには「簡単なことを書いてみる」のがポイントで、その日の出来事など、まずは一行だけでも書き記してみるのが、続けられるコツです。何歳になっても、脳機能は鍛えれば応えてくれるといえます。書く機会が極端に減っている現代では、脳の機能低下が懸念されています。

「あれあれ症候群」の自覚が出てきた時「書くこと」を始めるタイミングかもしれません。(副代表・西野 悠子)

# 《お知らせ》

## このこめ俱樂部について

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電に転送されます。「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。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・祝日は、前もってお知らせいたします。

## 賛助会員のご支援いただき

## ありがとうございます

- 加賀谷 睦子様 ●今泉 シナ様
- 荒木 唯子様 ●井浦 由子様

- 齋藤 隆夫様 ●山崎 孝様
- 大崎 昇平様 ●勝屋 千津子様
- 松井 國子様 ●今野 育子様

- 安川 育子様 ●大河内 節子様
- 山本 静子様 ●山田 幸子様
- 山田 覺様 ●奥村 文子様

- 加納 檀様 ●堀井 佳奈子様
- 中野 直洋様 ●山辺 和子様
- 岡田 七郎様 ●上村 ムツ様

- 西 栄子様 ●岸 愛子様
- 國府 光子様 ●松谷 末子様
- 大脇 美代子様 ●栗木 美智様

- 高木 裕美様 ●高木 良子様
- 山内 高一様 ●高橋 美代子様
- 湯浅 良子様 ●鈴木 登紀子様

- 松山 忠美様 ●菰田 みどり様
- 香山 誠志郎様 ●内藤 幸一様
- 青木 絹江様 ●池谷 喜蔵様

- 西村 早苗様 ●西村 博様
- 石井 健太様 ●平林 邦子様
- 渡邊 知子様 ●吉田 企世子様

- 増田 弘美様 ●竹内 洋子様
- 岸田 香太郎様 ●相場 裕美様
- 齋藤 ユウ様 ●石田 喬子様

- 麻戸 真吾様 ●吉嶋 章行様
- 藤島 多賀子様

(順不同・令和6年7月現在)

## 活動実績報告・活動時間

(令和6年5月～令和6年6月)

	令和6年 5月	令和6年 6月	令和6年4月～ 令和6年6月の合計	月平均
移動支援	170.0	188.5	554.0	187.7
介護保険	415.5	466.6	1329.8	443.3
回復・リフレッシュ	38.0	46.5	132.0	44.0
自費・マイプラン	132.0	97.5	341.0	113.7
重度訪問介護	150.0	104.5	496.0	165.3
居宅介護	751.5	695.0	2193.8	731.3
同行援護	308.5	327.0	922.5	307.5
日常生活支援総合事業	212.3	182.5	608.5	202.8
合計	2177.8	2108.1	6577.6	

## 編集後記

熱中症アラートが止まりません。夏場は特に、熱中症予防を心掛けて過ごしたいと思います。夏といえばスイカの出番。水分補給になるばかりでなく、驚くほどの栄養価と効能があります。旬の味覚を満喫すると同時に、暑さに負けない身体づくりに励みましょう。因みに、腎臓の機能が弱っている人については、スイカの過剰摂取は禁物です。ところで、利用者宅でのヘルパー活動中は、冷房をつけていただけますようお願い申し上げます。また、同行援護につきまして、長時間の外出は控えていただくと場合がありますので、ご了承ください。 西野(智)

## 夏季休業日のお知らせ

誠に勝手ながら事務局は左記の日程でお休みさせていただきます。この期間のご連絡は留守番電話で承ります。尚、留守番電話は転送されますので、発信音の後に名前とご用件をお話してください。

8月10日(土)～8月16日(金)  
※電話03(3205)6813