

1 8 3
隔 月 刊

6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

訪問介護員は今日も
奮闘しています

代表 服部 万里子

ご利用者に寄り添うサービス

住み慣れた自宅で安心して介護サービスを受けられることが、訪問介護の最大の魅力です。病院や施設に頼ることなく、自分の家で暮らせる、つまりは、慣れ親しんだ環境での生活を維持できることで、ストレスのない毎日を過ごすことができます。

さらに、訪問介護のサービスは、ご利用者一人ひとりの状況や要望に合わせて行うことができる、いうならオーダーメイドのサービスです。そうした無駄のないサポートによって、より快適な生活を可能にします。訪問介護員（以下よりヘルパーと表記）は、ご家族や関係者と連携をはかり、ご利用者のニーズを把握することで、生活の質が向上するように努めています。

専門性の高いヘルパーの仕事

ご利用者の尊厳を守りながら、その人らしい暮らしを支えるのがヘルパーの役割です。単に、身体的なケアをするだけでなく、ご利用者の心身の状態を把握することも求められます。また、自立支援の観点から、ご利用者の持てる能力を最大限に発揮していただけるように注力しています。そのためには、高い専門性が必要になります。生活を支援するためには、ご利用者の体調管理はもとより、体調の変化に気づくことが不可欠です。ちなみに、気づきやすい発熱や痛みと違って「脱水」や「食欲不振」は意識的にヘルパーが観察し、判断しないと見過ごしてしまうケースが少なくありません。そのためには、ご利用者との会話のなかで、日常と異なる変化を感じ取ることが大切になります。また、それを記録し、次のヘルパーにつなぎ「何時頃から食欲がないのか」「食べられなくなってきたのはいつからか」など、経過を観察することも必要です。もとより、状況次第では主治医につなげます。ヘル

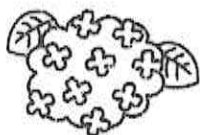
パーは、ご利用者の身体状況の観察も怠りません。

きめの細かい対応を心掛けています

ご利用者を支援するサービスのなかに、調理や洗濯などもあります。調理でいえば、一人ひとり味付けも盛り付けも異なります。血圧の高い人、糖尿がある人もいらっしゃるため、個別の配慮が不可欠になります。ヘルパーは、調理済み食品の管理・保存にも気を配っています。

訪問介護報酬引き下げに反対します

昨年の介護報酬改定で訪問介護の報酬が引き下げられました。このことで困るのは、働くヘルパーだけでなく、ご利用者です。先に、報酬引き下げを撤回させる集会「マラソンシンポ」が開かれましたが、状況改善につながるよう、皆で声を上げていきましょう。



＜ 注意したい初夏の熱中症 ＞ 副代表:西野 智子

熱中症は真夏のことと思いがちですが、最近では、気温の変動が大きい初夏に多発するようになりました。気温が高くなると、身体が急な変化についていけないため、不調を訴える人が増えています。

地球温暖化の影響で、5月でも30℃を超えるような気温が観測されるようになりました。急な温度差が自律神経を狂わせて、体力を奪う原因になっています。暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。

その対処法として「暑熱順化」について知り、暑くなる前から対策を講じましょう。暑熱順化とは、身体が徐々に暑さに慣れていき、暑さに強くなることです。そのためには、適度に汗をかくことが重要です。具体的には、ウォーキングやジョギングといった、汗をかく運動を無理のない範囲で継続することが効果的です。汗をかくという点では、入浴も効果があります。

さらに、夏の間は、天気予報を確認することが必要です。気温だけでなく、湿度も重要で、蒸し暑い室内での作業は特に危険です。締め切った室内で動き回ると、脱水を起こして急に気分が悪くなることがあります。これは、発汗作業が妨げられたことにより、身体に熱がこもってしまうためです。さらにいえば、体温を下げようとする体の機能（発汗など）が正常に働かなくなることです。このような症状が出たら、すぐに、水分を摂取し、身体を冷やしましょう。身体を冷やすことで体温の上昇を防ぎます。

「室内熱中症」は、誰にでも起こります。帰宅後は、締め切った部屋の窓を開けて、まず換気を。そして、適切にクーラーや扇風機をつけ、室内が高温にならないように注意しましょう。ちなみに、室内に熱気がこもると、熱い空気が部屋全体に広がり、エアコンをつけても室温が下がりづらくなります。そして、体力が低下しないように、食事や睡眠を十分にとること。ちなみに、アルコールやカフェインには利尿作用があります。したがって、摂取しすぎると脱水症状を引き起こす可能性があるため、とりわけ飲酒の場合は水か白湯で水分補給することをお勧めします。

日頃から健康に留意して体調を整え「熱中症ゼロ」の夏をお過ごしください。



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。【梅雨からの過ごし方】



熊さん『梅雨の時期は、なぜか疲れやすくて』

ご隠居『気圧の変化や湿気、寒暖差があるので、体調不良が起こりやすくなるのは確か。だるかったり、食欲がないと感じたら、かくれ脱水の可能性もある』

熊さん『かくれ脱水といえますと』

ご隠居『脱水症の前段階。症状を自覚していないため、何も対処していない状態。ちなみに、(1)手の甲の皮膚をつまんでみて、つまんだ手を離した後、つまんだ跡が3秒以上残る(2)口の中がねばついて食べ物が飲み込みにくい(3)便秘気味、この3つの症状があるなら、かくれ脱水を疑ってみたほうがいい』

熊さん『脱水症の予防という、まずは“こまめな水分補給”ですね』

ご隠居『それと、食事にも気を配って欲しい。良質なタンパク質、そしてビタミンやミネラル豊富な野菜や果物を摂取すること。身体が疲れやすいようなら、涼しい場所で十分な休養をとることも大事』

熊さん『そういえば、うちのエアコンはかなり年季が入っている。夏が来る前に点検しておかないと』

ご隠居『そうですね。驚いたのは、昨年の9月、東京23区内で、熱中症疑いで亡くなった人の8割がエアコンを使っていなかったというニュース。暑い日は我慢しないで、エアコンを適切に使って欲しい』

熊さん『それにしても、雨が続くと、おっかあなんて、ちゃぶ台の前から動かない。ま、外に出て、転んだりされても困るけど』

ご隠居『活動量が減ると筋力が低下するので、家のなかでも身体を動かすこと。室内で安全にできる体操を勧める。なんなら部屋の片づけでもいい。また、脳を活性化するためには、人との交流も大事。外出できない日は、電話で知り合いとおしゃべりするとか、ヘルパーさんが来てくれたときにお話しするなどして、誰とも話さない日を減らすこと。身体を動かす機会を意識的につくって、梅雨の時期を生き生きと過ごしましょう』

介護保険にはさまざまなサービスがあります

生活環境を改善するためのサービスを一部紹介します。

●福祉用具貸与

例・①手すり(工事を伴わない)②スロープ(工事を伴わない)③歩行器④歩行補助つえ⑤車いす⑥特殊寝台⑦床ずれ防止器具⑧体位交換器⑨認知症老人徘徊感知機器⑩移動リフト・取付けに住宅改修を伴うものを除く⑪自動排せつ処理装置(交換部品を除く)など

※レンタル費用の1割～3割が利用者負担になります。また、用具の種類、事業者によりレンタル料は異なります。

●購入できる特定福祉用具

① 腰掛便座(便座の底上げ部材を含む)

② 自動排せつ処理装置の交換可能部品

③ 入浴補助用具(入浴用いす、浴槽用手すり、浴槽内いす、入浴用介助ベルトなど)

④ 簡易浴槽

⑤ 移動用リフトのつり具の部分

⑥ 排せつ予測支援機器

※①～⑥の福祉用具を指定の事業者から購入した場合は、いったん全額支払ったあとに利用者負担額を除いた額が支給されます。上限額は要介護区分に関係なく、年間(毎年4月1日～翌年3月31日)10万円。指定事業者以外から購入した場合は、支給対象になりません。他に、品目の一部が追加になっているものもあるので、詳細については、お住まいの地域の高齢者総合相談センターにお問い合わせください。

《お知らせ》

こめこめ倶楽部について

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。ご理解のほどよろ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」を録音してください。休日の場合は時間がかかることがあります。なお、キャンセルの連絡は営業時間内をお願いいたします。

●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。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）



活動実績報告・活動時間 （令和7年3月）

	令和7年3月	令和6年4月～ 令和7年3月の合計	令和6年度 月平均
移動支援	185.0	2230.0	185.8
介護保険	369.4	5278.2	439.8
回復・リフレッシュ	90.7	545.3	45.4
自費・マイプラン	120.0	1420.5	118.4
重度訪問介護	170.5	1692.0	141.0
居宅介護	561.0	7520.0	626.7
同行援護	311.0	3737.2	311.4
総合事業	184.5	2430.7	202.6
合計	1992.1	24853.9	

編集後記

「訪問介護事業者の倒産が過去最多」の見出しが毎日のように新聞報道やネットを賑わせています。2024年の介護報酬改定で、訪問介護の基本報酬がまさかのマイナス改定になり、経営環境が悪化、倒産件数は過去20年で最多となり、さらに更新しています。国が進める介護事業の大規模化の政策により、サービスの多様性が失われています。特に、小規模事業所は苦しい立場に置かれていて、地方では住宅を支える要の、訪問介護サービスが消滅した地域も出ています。猶予はありません。基本報酬の抜本的な見直しが強く求められています。西野（智）

