

1 8 7  
隔 月 刊

2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

2026年も

まごころサービスは

ご利用者に寄り添いながら  
在宅生活を支えていきます

代表 服部 万里子

少子高齢化の進行により高齢者人口が増加、それに伴い一人暮らし(単身世帯)の高齢者が男女ともに急増しています。そうした方々の在宅生活を支えているのが、まごころサービスです。

さて、内閣府の「ひきこもり」に関する調査結果で「閉じこもりがちの生活」が、コロナ禍以降、増加傾向にあることが示されています。外出しないということは、人と話をする機会が激減します。とりわけ、社会的な孤立感や孤独を感じる高齢者の割合が増えていることが問題になっています。

人間という漢字が「人」と「間」から成り立っているように、人は毎

日の生活の中で、家族、隣人、友人、知人など、他者との関わりの中で、生きている実感が湧いてくるのではないのでしょうか。今年も、まごころサービスではご利用者に寄り添い、良好なコミュニケーションをはかりながら、安心・安全なケアを提供していきます。

## 訪問介護の報酬引き下げに 反対する活動が続いています

昨年、国(厚生労働省)は訪問介護の基本報酬を引き下げました。その影響で、訪問介護事業の閉鎖や倒産が増え、すでに深刻な人材不足をさらに悪化させています。

そうしたなか「訪問介護の報酬引き下げ撤回」の活動が活発になっていて、国会内集会や国会議員へのアンケートなどの働きかけが続いています。私自身も国会での集会に参加し、議員と対話しました。

今後も「利用者負担割合引き上げ(原則2割負担化)反対」「訪問介護

の基本報酬引き下げ撤回」の活動を粘り強く継続していきます。

ちなみに、訪問介護の基本報酬が引き下げられたことを受けて、訪問介護を手がける事業者に対し、独自に支援する自治体も出てきました。しかしながら、そのような方策も、臨時措置のため、多くの事業者が現場の実態に即した報酬改定を切望しています。

昨年は地震や洪水など災害が多かったです。まごころサービスでは今後も、民生委員や地域活動をしている方々と連携を図り、安心して高齢期を生きることができるよう地域づくりに励んでまいります。



## 訪問介護事業所の経営状況の現状と ご利用者へのお願い（副代表・西野 智子）

訪問介護事業者の倒産件数は2024年に過去最多の81件を記録し、2年連続で過去最多を更新しました（東京商工リサーチ発表）。2025年に入っても、この傾向は続いています。2025年上半期の（1～6月）の訪問介護事業者の倒産は45件に達し、2年連続で過去最多を更新、このままだと年間100件に迫るペースで増加の一途をたどることになります。

人手不足、コスト増、報酬の引き下げ改定など介護業界を取り巻く経営環境は厳しさを増しているため、企業の脱落が相次いでいます。倒産する事業所の特徴として、これまでは小規模な事業所が主でしたが、近年は従業員が10名以上資本金1千万円以上の中堅規模の事業者にも倒産が広がり、深刻さを増しています。

日本の高齢化は現在も進行していて、在宅支援の必要性は今後も高まることが予想されます。片や、地方では訪問介護事業所ゼロの「空白地域」が増えています。離れた隣町から車で訪問するなど、ロスタイムは増える一方です。早急に地域の状況に合わせた、新たな仕組み作りが求められています。

※※※

短時間のサービスを1日に5件6件と移動して働く訪問介護サービスは、シフト管理が大変重要になっています。訪問介護特有の「移動のロスタイム」を最小限に留めて、効率的に働けるようにシフトを組み立てますが、キャンセルや変更が増えるとヘルパーのシフト調整がさらに困難になります。

訪問介護サービスは同じような時間帯に依頼が集中する傾向があり、当日キャンセルの場合、同様の代替えサービスを即時に組み入れられるとは限りません。当日キャンセルが重なると、ヘルパーの稼働時間が保証できず、予定した時間が割り当てられない事態になります。キャンセル料金はこのような空白の時間給の補填に充当するものです。

ご契約の際には「重要事項説明書」でキャンセル料金について説明しています。ヘルパーの訪問計画は、毎月のサービス提供票に記載された日程になります。提供票の予定通りにヘルパーのシフトを組み立てていますので、ご利用者の急な体調不良など「やむを得ない事情がある場合」以外は、前日の5時までにご連絡をいただかないと、キャンセル料金（1500円）が発生します。

上記についてご理解いただき、キャンセルにつきましては、前日の5時までにご連絡ください。これは、サービス提供の機会を確保するための大切なルールですので、是非ともご協力をお願いいたします。



## 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。【肌のお手入れ】



熊さん『おっかあ肌荒れがひどくて困ってます』  
ご隠居『乾燥対策が欠かせないのが冬場。高齢者の皮膚は薄くて乾燥しやすいから、しっかりとお手入れしないといけない』

熊さん『おっかあは風呂も欠かさないし、医者からもらった保湿クリームも塗っているんですけどね』

ご隠居『皮膚をゴシゴシ擦っていませんか。洗う時は、まず、石鹸を泡立てて、その泡で優しく洗うように。石鹸は、洗浄力が強すぎないものを。そして、入浴時間は短めに。入浴や清拭に使うお湯はぬるめで。長湯は保湿機能を低下させます』

熊さん『おっかあは寝る前にクリームを塗ってるんですが、塗るタイミングってありますか』

ご隠居『風呂上がりがいい。それも、肌が湿っているうちに。身体を拭いたら早めに塗るのがコツ。日々、継続して保湿すると、肌の状態が安定してきます』

熊さん『おっかあが、痒みでよく眠れないとってました。肌の状態が整えば、そうした悩みも解消しますね』

ご隠居『寝不足はまた、転倒や事故のリスクを高め、寝たきりにもつながる。何より、睡眠の質が保てれば、脳疲労が改善して、認知症の予防にもなる』

熊さん『肌といえば、おっかあはよく青痣をつくってる。しかも、いつどこでぶつけたのか、わからないみたいで。本当に、高齢者の皮膚って薄いんですね』

ご隠居『高齢者の皮膚は、内出血や傷がしやすい。なので、寒い時期は、保温だけではなく、皮膚を保護するといった点からも、レッグウォーマー（膝から足首までを覆う防寒具）やアームウォーマー（腕を覆って保温したり、日焼けを防いだりするもの）の活用を勧める。素材もウール、ナイロン、木綿等々いろいろあります。おっかさんにプレゼントしたら、喜ばれると思うよ』

熊さん『はい、それで点数を稼ぎます』

## 春まだ浅い、2月のお食事

物価高でも、健康的な食生活を続けたい——、そんな方には、まず、旬の食材をお勧めします。価格はお手頃で、しかも栄養豊富です。この時期は冬野菜の旬の盛り。甘味が増した白菜や大根、キャベツ、ブロッコリーなどが沢山出回っています。また、ブリやタラ、タイなども脂が乗っています。

お魚の煮付けは高齢者に人気のメニューです。身が柔らかくなるため、食べやすい点も人気の理由。但し、骨を取り除くなどの配慮が必要です。副菜にはホウレンソウの胡麻和えや白和えなど、さっぱりしたものが合います。

野菜のなかでも白菜は、風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCが豊富に含まれています。水溶性のビタミンなので、汁ごと食べられる鍋やスープにすれば、まるごと栄養が摂れます。ブロッコリーに含まれるビタミンやミネラルの量は野菜の中でもトップクラス。茹でて、炒めても美味しく、また、鮮やかな緑は彩りにも欠かせません。大根は消化酵素を多く含んでいるので、胸やけや胃もたれを防いでくれます。お魚ばかりでなくお肉にも大根おろしを添えてみてはいかがでしょうか。

大根にはカルシウムやミネラルも豊富に含まれています。

お友達と一緒に、寄せ鍋やポトフは如何でしょう。好きなスープに好きな食材を入れるだけなので、お手軽です。グラタンやポタージュなどは、冷凍やレトルト、インスタントタイプを上手に利用し、旬の食材をプラスすると、味も豊かに、そして一層、季節を感じることができます。

ついでには、前もってお知らせいたします。

## 《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。ご理解のほど宜しくお願いいたします。

### 営業時間外

### 緊急時の連絡について

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(32205)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

### 活動実績報告・活動時間

(令和7年10月～令和7年11月)

	令和7年 10月	令和7年 11月	令和7年4月～ 令和7年11月の合計	月平均
移動支援	230.0	176.5	1646.0	205.8
介護保険	500.8	404.3	3863.2	482.9
回復・リフレッシュ	50.0	65.0	496.2	62.0
自費・マイプラン	100.5	88.5	1026.7	128.3
重度訪問介護	161.5	145.0	1339.0	167.4
居宅介護	638.5	579.0	5004.3	625.5
同行援護	277.5	294.0	2356.7	294.6
総合事業	229.3	204.8	1625.6	203.2
合計	2188.1	1957.1	17357.7	

### 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)



### 編集後記

2026年は60年に一度巡ってくる丙午の年。丙と午を組み合わせた干支で、エネルギーに満ち溢れ、勢いが高まる年とされています。そんな年にふさわしいエピソードをお話したかったのですが、何と、年明け早々に、まごころサービスが入居しているビルで、大量の水漏れが発生してしまいました。301号室の事務所は、天井から床まで水浸しになり、設置してある事務機器などが使用できない状態に。そのため、当分の間、事務所機能を403号室に統合することになりました。誠に恐縮ですが、御用の際は4階までお越しください。

本年も、健やかで穏やかな一年をお過ごしください。  
西野(智)

