

介護について考える—— 住み慣れた地域でいつまでも

11月11日は、《介護の日》です。

「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」をコンセプトに、介護についての理解と認識を深め、介護従事者、介護サービス利用者、介護家族を支援し、地域社会における支え合いや交流を促進することを目標に制定されました。

《介護の日》をきっかけに、実際に介護予防や介護に関わっている方の声を聞き、介護について考えてみませんか。



●高齢者支援課 地域支援係 ☎(24)0896 ☎(23)6700

介護は誰がするもの？

千歳市は、「全道一若いまち」ですが、高齢化は進行し、《介護》はますます身近な問題になっていきます。「年齢を重ねても楽しく生活が続けるにはどうしたら…」、「家族を介護することになったら、今後の生活はどうなる…」など、不安に思う方も少なくないのではないのでしょうか。

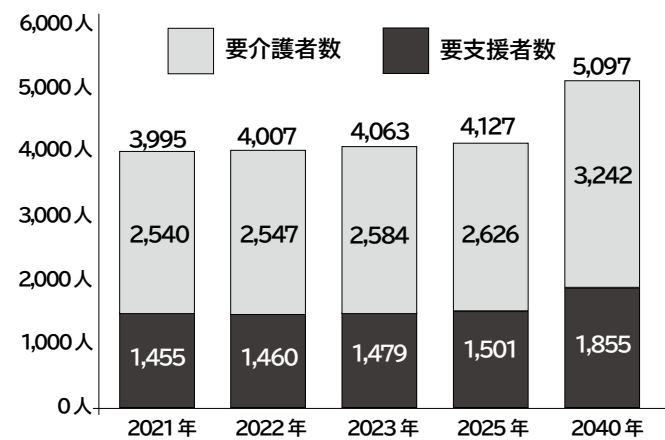
介護は「家族だけで頑張るもの」ではなく、地域の皆さんがお互いに支え合いながら、作り上げていくものです。その地域の支え合いを、公的機関や介護保険サービス事業

所などがサポートしています。

《地域包括支援センター》や《介護保険サービス事業所》では、要介護者・要支援者の心身状況に応じた最適なサービスを提供しているほか、地域住民による有償ボランティアなど支え合いの取組も行われています。また、介護予防の観点から、介護予防教室・介護予防サロンなどを地域で開催しています。

市は、地域と行政、介護の専門家が一体となることで、高齢者の皆さんが安心して介護を受けることができる地域社会をめざしています。

要支援・要介護者の将来推計



要介護者

日常生活で介護が必要と認められた方。心身の状況によって要介護1～5の5段階に分けられます。

要支援者

将来的に介護が必要となる可能性が高いと認められた方。要支援1・2の2段階に分けられます。

※認定調査と主治医による意見書で要介護度が決定し、要介護度に応じたサービスを受けることができます。

地域の中での活動

介護サービスを受ける前（介護予防）の取組について、担当者へ話をお聞きしました。

「介護予防が住みたい地域づくりに必要」

介護予防では、「きょういっく」
 〓今日行く所がある。〓きょうよう〓今日用事があるが鉄則であると言われています。
 ボランティア活動などで社会的な役割がある方や、運動や趣味で外出回数が多い方は、「健康を維持しやすい」という調査報告があります。外出により人との交流が多くなることは健康に良い影響を与えると考えられています。

北海道は降雪の影響で冬の期間は活動量が低下しやすいのですが、どう活動的に過ごすかが、健康を維持するポイントになります。また、「いきいき百歳体操」などの「通いの場」は単なる介護予防だけでなく、人が集まることで地域づくりに発展していく可能性があります。

地域の困りごと、ご相談ください



さわだ ゆか さん
生活支援コーディネーター
社会福祉士

「困ったな」「あったらいいな」を一緒に考えましょう

サービス事業（ヤマセミねっと）は、生活の中のちょっとした困りごとを、地域の住民同士で支え合う仕組みとして、皆さんの声で誕生しました。いくつになっても住み慣れた地域で支え合い、安心して暮らし続けることができる地域となるよう、「困ったな」「あったらいいな」を一緒に考えましょう。



▲ちよこつと茶屋でタオルを使用した体操を行っている様子。

《ヤマセミねっと》利用者の声

支援者



すがわら りえ さん
3年半前に道外から千歳に転入。昨年からは支援者として活躍中

利用者



やしき ともみ さん
一昨年からサービスを利用

地域の事を知り、地域の方との交流を深めるために、《ヤマセミねっと》に登録しました。現在はごみ出しや買い物支援をしています。活動前は不安もありましたが、担当職員との同行もあり、安心して活動を続けられています。地域のことでも少しずつ分かってきましたし、今後も活動を通じて地域の方とのつながりをつくっていきたいです。

《ヤマセミねっと》のことは広報で知りました。これまで、古くなった木製ベンチの解体や草刈り、樹木の剪定などをお願いしてきました。女性一人ではなかなかできない作業なので、とても助かっています。支援してくれる方は皆さん親切ですし、とても便利なサービスなので、友人にもすすめています。これからも利用していきたいです。

サービスは1回30分程度のもの／チケット制で30分250円（最大2時間）／詳細はお問い合わせください
 ●千歳市社会福祉協議会 ☎(27)2525 ☎(27)2528

ここもからだも元気に！
介護予防で自身も地域も元気に！



やまきた たけし さん
介護予防センター長
作業療法士

達成感と楽しさを 大人のかんたん切り絵サロン

令和2年7月から、切り絵講師を招き、《大人のかんたん切り絵サロン》を開催しています。月替わりの題材で、大人でも楽しめる四季折々の切り絵を作成しています。切り絵は、集中して手先を使うことで脳に刺激を与え、脳の活性化（認知症予防効果）が期待できます。また、作品が完成した時には「やり遂げた！」という達成感が得られ、ストレス発散効果もあります。はじめて取り組む方も、趣味で取り組んでいる方もどなたでも参加できます。



●千歳市社会福祉協議会
 ☎(27)2525 ☎(27)2528
 ●き 毎月第3月曜日（変動あり）
 10:00-11:30/13:00-14:30
 ●こころ 社会福祉協議会会議室2・3

地域包括支援センターの役割

《地域包括支援センター》は、高齢者の皆さんが、地域で安心して生活できるよう支援を行う相談窓口です。センターの職員に介護の現状や、介護がはじまる前に準備すべきことなどをお聞きしました。

「生活について一緒に考え、
組み立てていきましよう。」

どのような相談が寄せられますか

「脳梗塞で倒れて半身麻痺になった親が、もうすぐ退院して、自宅に戻ってきます。どうしたらいいですか」など、さまざまな相談が寄せられます。

以前、認知機能が低下した高齢者の娘さんから、「遠方に住んでいるため普段から介護ができませんが、どうしたらいいでしょうか」という相談を受けました。このケースでは、娘さんが、町内会長など地域の方をご存知だったので、「地域の方に連絡を取り、何かあればすぐに状況を把握できるような体制をつくってください」とお願いしました。介護サービスなど外部の支援を受けていない方は、心身状況の変化が気づかれにくい

いまからできる介護の備えは

介護は突然やってきます。高齢になった両親をどうするかを元気づけながら家族で相談しておくことが大切だと思います。相談先に地域包括支援センターがあることを知っているだけでも違います。両親が元気で、今後のためということで勉強にやる方もいます。

介護サービスは、無料ではありません。市内に、どのような施設や介護サービスがあり、どのくらいの金額がかかる

介護に関して不安な事は、
お気軽にご相談ください



各地区のセンター長の皆さん

るかなどを調べておくこともいいと思います。私たちだけで、すべてを解決することは難しいです。私たちは「介護の入り口」であって、介護を必要とする方やご家族のお話をよく聞きながら、サービス事業者や医療従事者などの専門家につないでいきます。皆さんが、「住み慣れたまちでいつまでも元気にくらせる」ように一緒に生活を組み立てていきましょう。



センター長会議の様子。定期的に情報を共有し、地域間の連携を深めています。

介護者の思い

認知症で要介護5の母・ヒデ子さんを自宅で介護する鈴木さん兄妹に、介護とどう向き合っているのかをお聞きしました。



「母がなにを望んでいるのか、
母の気持ちを尊重する」

介護のきっかけは？

【三枝子さん】8年前に母が認知症を発症しました。徐々に症状が進行したので、要介護認定を受けるため、地域包括支援センターに相談しました。要介護1と認定され、ケアマネージャーの吉川さんと一緒に介護プランを考えました。当時、兄は道外で働いていたので、デイサービスを週に3回ほど利用していました。【初市さん】4年前、退職を機に、千歳に戻ってきました。そのころ、母は要介護3になりましたが、歩くことができなくなったので、週に1・2回は車であちこちに行きました。施設に入れるという選択肢もありましたが、母が行きたいところもあるかと思ひ、在宅での介護を選びました。

介護で大切にしていること

【初市さん】介護を続けていると「怒ったらいかん」ということです。注意するのはいいと思いますが、怒っても言うことは聞かないですね。危ないことをしないかぎりは、できるだけ自由にさせています。物を投げたり、新聞紙を破ったり、私たちにとっては意味がないことかもしれませんが、本人は遊んでいるんですよ。一人の人間として、その気持ちを尊重するようにしています。【三枝子さん】私がどうしたいのかではなく、「これをしたら母はどう思うか」を考えると、3人で一緒に笑っていますね。

担当ケアマネージャーの思い

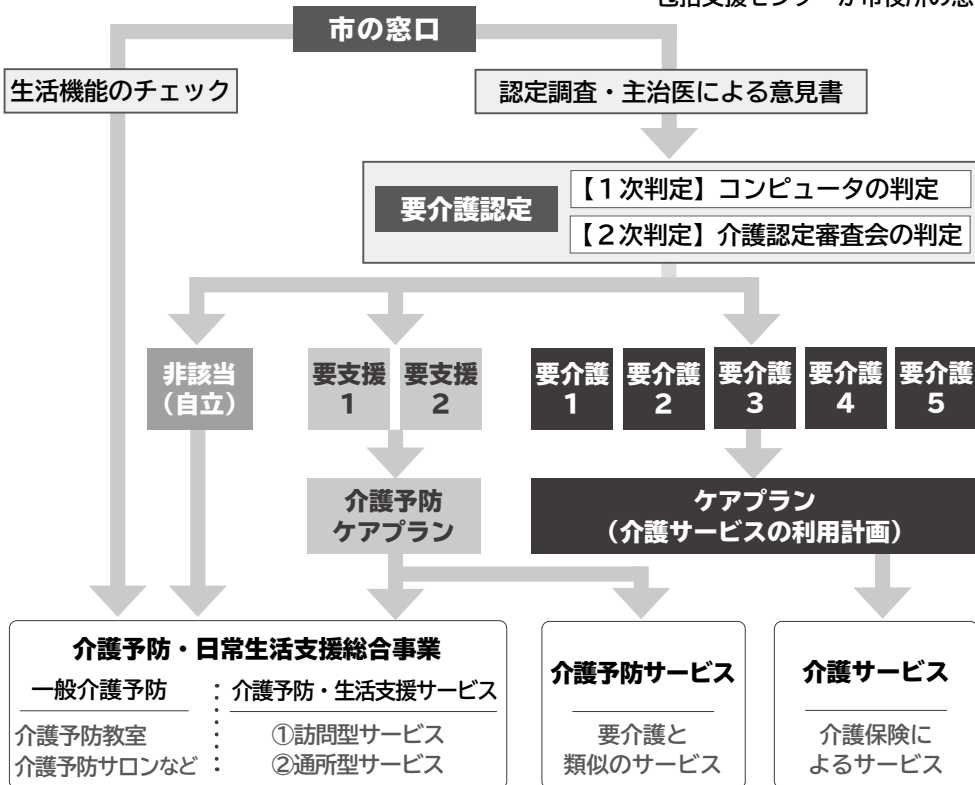
私たちケアマネージャーは、高齢者のこれまでの生き方や求める生活、大切にしたいものを理解し、現状の原因や背景を分析し、自立支援にもつづいたプランを作成いたします。要介護度や自立度、家族の介護力に応じて、サービス内容が変わってきます。要介護1のときは、三枝子さんが仕事と介護を両立できるように、デイサービスなどを中心としたケアプランを作成しました。初市さんが千歳に戻ってきてからは、介護者が1人増えたため、最小限のサービスとし、福祉用具レンタルなどのサービスが主体になりました。今年の7月、右ひざの痛みで歩行ができなくなり、あっという間に寝たきり状態の要介護5になりました。急な発熱などで通院が難しくなったため、訪問看護・訪問診療のサービスを追加しました。鈴木さん兄妹は、常に共感しながら穏やかに接しているため、ヒデ子さんの精神状態も安定しています。また介護用品を手作りするなど工夫されているため、私自身も勉強になっています。

よしかわ あけみ
吉川 明美 さん
主任介護支援専門員



介護保険サービス利用の流れ

サービスを利用するには、要介護認定の申請が必要です。介護や支援が必要となった65歳以上の方や、特定疾病がある40～64歳の方は、地域包括支援センターか市役所の窓口にて要介護認定の申請を行ってください。



《要介護認定1～5》に認定されたときは、《介護サービス》となり、介護度に応じて、居宅介護支援事業者などのケアマネージャー（介護支援専門員）が本人や家族と相談して、介護サービス計画を作成します。

《要支援1・2》に認定されたときは、《介護予防サービス》か《介護予防・日常生活支援総合事業》となり、地域包括支援センターが介護予防ケアプランを作成し、住み慣れた地域で自立した生活を続けていけるよう支援します。

《要介護》、《要支援》に該当しなかったときでも、介護が必要な状態にならないように、また、介護が必要な人でもできるだけ心身機能などを維持・改善するため、介護予防教室をはじめ、さまざまな事業を行います。