

輝く介護

第8号

2006年(平成18年)
3月29日発行

特定非営利活動法人 かまくら地域介護支援機構
連絡事務所 〒247-0061 鎌倉市台 2-8-1 台在宅福祉サービスセンター内
Tel.0467(46)0788 Fax0467(46)0059
http://www.kamashien.com e-mail jimuk@kamashien.com

市民
公開講座

「元気で長生きぴんぴんころり」～毎日の生活の中の 介護予防～に参加して

土井 稔

3月16日(木)に開催された市民公開講座は、新介護保険制度が施行される直前とあって、多くの市民、関係者で賑わいました。当日の様様を紹介します。

◆介護予防重視型への変換について

講師 樽井彰子さん(当法人副理事長)

要介護状態が進行しないための予防給付を重点化していこうというのが新制度の主旨です。介護になってから手当てをするのではなく、介護にならないよう元気に過ごす努力をしなさいになりました。高齢者が在宅で安心して暮らすために、介護予防プランの考え方を日常生活の中に取り入れて「ぴんぴんころり」、いや「ひらり」といつまでも元気に過ごして欲しいと願っております。

◆上手に食べて元気アップ!

講師 松本登志江さん(管理栄養士)

十分な栄養の摂取は身体機能の維持、改善さらに生活の質(QOL)の向上や健康寿命の増大につながります。日々の活動のレベルに見合った食べ方について、(社)日本栄養士会発行の「食事バランスガイドの活用法」を参考に、主食、副菜、主菜、牛乳と乳製品、果物の摂取量の目安を回転するコマにたとえて、科学的に説明がなされました。健康寿命をのばす食生活のポイントは、①塩分を控える②動物性脂肪の取り過ぎに注意③野菜をたっぷり、果物どっさり④牛乳・乳製品を積極的にとる⑤大豆製品・魚・海藻をきちんと取る等です。そして1日3食規則正しくバランス良く食事を摂ることが、何よりも大切であるとの事でした。

◆口腔衛生の大切さ

講師 鶴岡明さん(鶴岡明歯科医院院長)

歯科医師の立場として、特に「噛むことの大切さ」、「80・20運動(80才で20本以上の歯を残そう)」、「食べるには五感を発揮して」(嚥下、誤嚥のメカニズム)など画面を通して詳細な説明がありました。また義歯は食器と同じと考え、食事のたびに洗浄すること、お茶(緑茶)でのうがいは効果的などのアドバイスがありました。

◆すぐにできる!リハビリ体操

講師 宮川抄織さん

(かまくらしるばーほーむ理学療法士)

施設で実際に実施しているリハビリ体操をやってみました。手指を両手で順に折り曲げる体操も、少しアレンジすると上手く動かない。こんなはずじゃなかったと爆笑あり、失笑ありでタメになり楽しいひと時でした。



平成17年度 介護保険サービス利用者アンケート結果の概要

かまくら地域介護支援機構では、平成12年度から鎌倉市と共同して介護保険サービス利用者を対象にアンケートを行っています。昨年10月に実施したアンケートの結果がまとまりましたので、その概要をお知らせします。

対象者について

介護度別の無作為抽出により1,287名に郵送で調査を依頼し、51.8%の回答を得ました。世帯の状況を見ると、一人暮らしが26%で、「介護できる人が誰もいない」がこのうち36%ありました。家族と同居している人のうち「70歳以上の人と同居」が34%となっています。

介護保険を利用して

昨年度に引き続き、介護保険の利用が利用者や介護者にどのような効果があったかを尋ねました。

介護されている本人に、毎日の張り合いが出た	15.8%
介護されている本人が、以前より食欲が出た	6.0
介護されている本人の話し相手ができ	24.6
介護されている本人の家族にとって、気持ちのゆとりが出来た	29.9
介護する家族にとって介護が苦痛でなくなった	8.2
その他・無回答	15.5

ケアマネジャーについて

ケアマネジャーへの満足度は、「満足」、「やや満足」を合わせて88%で昨年と同程度です。

	平成17年度	平成16年度
満足	59.1%	62.3%
やや満足	29.4	26.5
やや不満	5.9	3.9
不満	2.0	1.9
無回答	3.6	5.4

個別サービスについて

サービスの種類ごとに満足度を「満足」「やや満足」と答えた人との合計でみると、短期入所療養介護の満足度が、他のサービスより低くなっていますが、多くのサービスで90%以上となっています。また、前年度と比べてみると、多くのサービスで前年度より上回っています。

	平成17年度	平成16年度
訪問介護	90.4%	89.5%
訪問入浴介護	95.5	98.1
訪問看護	91.8	93.3
訪問リハビリテーション	88.5	80.9
通所介護	96.1	92.4
通所リハビリテーション	85.9	83.3
短期入所生活介護	87.6	84.2
短期入所療養介護	75.0	75.0
福祉用具の貸与	95.5	91.1
住宅改修費の支給	92.7	91.3

介護保険サービスへの苦情

介護保険サービスに関する不満や苦情は24%があると答え、このうち58%が相談したと答えています。相談先は「ケアマネジャー」が最も多く50%、次いで「市役所」「サービスを提供した事業所」「介護保険サービスの苦情相談室」となっています。

アンケート結果の詳細は、ホームページでご覧になれます。

ご存知ですか？ 地域包括支援センター

高齢者の総合的な相談窓口

地域のネットワーク作りの拠点

介護予防サービスのケアプランを担当

4月1日から、高齢者の生活を様々な面から支える「地域包括支援センター」の活動が始まりました。ここでは、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師が中心となって、介護や医療、そのほかのあらゆる心配ごとの相談を受け付けます。また要介護認定で要支援1、2となった方に、介護予防のためのリハビリテーションや生活支援サービスのケアプランを作成するほか、介護保険を有効に活用できるよう、各事業所のケアマネジャーへの助言や調整も行います。

鎌倉地域と腰越地域にお住まいの方は

鎌倉地域包括支援センター

鎌倉市社会福祉センター内 電話(61)2600
御成町20-21 鎌倉市福祉センター2階
毎週水曜日に腰越行政センターで出張相談
窓口を開設



深沢地域、大船地域、玉縄地域にお住まいの方は

大船地域包括支援センター

ささりんど鎌倉内 電話(42)3702
城廻270-2
毎週木曜日午後深沢行政センター、水曜日
午後大船行政センター、火曜日午後たま
なわ交流センターで出張相談窓口を開設



4月中は、両センター合わせて約320件の相談がありました。その内容は、やはり4月から始まった介護予防のサービス給付に関わる相談が多く、利用者やサービス事業者に対し必要な情報を提供するなどの対応が主なものでした。今後は多くの高齢者が、介護を必要としない健康で自立した暮らしができるよう、適切なサービスの利用と地域での支え合いの仕組みを整えることが求められています。センターでは、ボランティアグループや民間サービスを活用して支援体制を拡充し、民生委員や保健・医療・福祉機関との連携を強めるなど、皆が安心して暮らせる環境を作ることに取り組んでいきます。まずは、誰でも気軽に相談できる身近な窓口となることが課題です。地域に支援の輪を広げ、暮らしやすい町作りにつなげるためにも、何か心配ごとがあるときは、気軽に相談してみましよう。

介護保険サービスの 苦情相談室

お気軽にお電話ください
月・水・金 10:00～15:00
☎ 0467(46)0016

相談員は、介護保険サービス利用者が施設やサービス提供事業者、行政に直接言いにくい苦情(疑問や不安)に耳を傾け、利用者とサービス提供側との『橋渡し役』を担います。

4月から時間が
変更になります。

介護保険サービスの苦情相談室では、電話相談と老人福祉施設などへの訪問相談を行っています。昨年12月に初めて各施設の相談受け入れ担当者の皆様と一堂に会し、私たちの訪問相談についての確認や要望について話し合いました。今回は、日頃、どのような姿勢で相談をお受けしているかをお伝えいたします。

《電話相談活動》

♥「相談者の気持ちをきちんと受け止めているかしら?」「相談者に適切な助言ができていないかしら?」顔が見えない中での会話はとても難しいものですが、相談者の方が安心してお話できるように、そしてお話しして「ほっと“される”ことができたら」と願いつつ、電話を受けています。最終的に決定をされるのは相談者ご自身ですが、解決の糸口が見えるようなお手伝いができる「橋渡し」役になれるようにとお話を伺っています。

♥顔が見えなくても、直接向かい合っているという姿勢で、最初の挨拶から緊張感がほぐれるように自然体で接しています。お話の内容を丁寧に受け止め、傾聴し、人生の先輩の方には、敬意を込めてお話しを伺います。相談(話)をしてよかったと思っただけのよう心がけています。

《施設訪問の相談活動》

♥「苦情相談」というと、利用者さんも相談員も、また施設側も構えて固くなってしまい、そこからは本音を聞くことは難しくなります。ましてや、明治、大正生まれの方々は、世話になっている人への批判は慎むという道徳観が身につけていますのでなおさらです。そこで挨拶に始まり、日常的な話、趣味の話、思い出話などに耳を傾けて共感し、信頼関係を築きながら心を開いていただく中で生活上の本音が出てくるのを待つようにしています。

♥特養・老健の施設は、利用者にとって生活の場なので、適正な介護保険サービスが行なわれ、安全で心地よい生活環境が確保される事を願って、活動しています。相談員の仕事は利用者との信頼関係の中で交わされた苦情や要望、会話などの内容を施設や行政に「橋渡し」をすることですが、実際は話し相手である場合が多いのです。けれど、その内容は長い人生経験による貴重なものであり、利用者とはによりコミュニケーションを求めていることを感じます。「コミュニケーション」が施設でのいきいきとした生活につながればと思います。