

輝く介護

第 26 号

2013 年(平成 25 年)
11 月 1 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
TEL0467(46)0788 Fax0467(46)0059
<http://www.kamashien.com> e-mail jimu@kamashien.com

『さあ、旅に出かけよう！』

鎌倉市健康福祉部長 佐藤尚之

平均寿命は、健康水準の指標としてよく用いられています。日本は、平成 22 年(2010 年)時点では、男性 79.55 歳、女性 86.30 歳となっており、世界でも高い水準を維持しています。特に女性は、昭和 60 年(1985 年)から今日まで世界第一位です。こうした成果は、わが国の高い教育や経済水準、保健や医療水準、さらには生活習慣の改善等によってもたらされたと考えられます。



一方、健康寿命は、健康で支障なく日常の生活を送ることができる期間又はその指標の総称を指します。同じく平成 22 年時点では、男性 70.42 歳、女性 73.62 歳です。生活の質を重視する考え方にに基づき、平成 12 年(2000 年)にWHO(世界保健機構)がこの考え方を公表しました。

鎌倉市でも健康寿命を延ばすことがとても重要であると考え、健康づくりや介護予防など様々な講座や教室を開催しています。市民の皆さんも是非ご参加していただき、健康な生活を送っていただきたいと思います。

さて、健康づくりの一つとしてお薦めしたいのが旅行です。旅行に出ると新たな発見や感動に出会うことができます。「想像するだけで心が弾む」という人は多いと思います。しかし、高齢になると以前より運動機能や体力が低下し、徐々に旅行に踏み出すハードルが高くなっていきます。足腰が弱くなり杖や車いすを利用することになるとなさらず。ツアーへの参加を考えても「添乗員や他の参加者に迷惑をかけるのではないか」「もしも旅先で具合が悪くなったらどうしよう」と不安になることもあるかもしれません。このような高齢者の気持ちに応え、最近では健康に自信がない人にも旅のサポートをする旅行企画が増えています。そこでは、高齢者の不安を受け止めつつ、どういう形の旅行であれば出かけられるかなど、時間をかけてゆっくりと丁寧に説明してくれるそうです。また、介助が必要だけれど介助者がいないという人には、ヘルパーや介護福祉士など資格を持った人が「旅行介助ボランティア」として同行してくれるプランも用意されているそうです。

「人生 90 年時代」。高齢になっていろいろなことをあきらめかけている人は、「さあ、旅に出かけよう！」とご自身を奮い立たせてはみませんか。旅行での経験が日常生活での新しいチャレンジへのきっかけとなり、大きな喜びと生きる張り合いができ、健康寿命もきっと長くなると思います。

是非、気の合う方と一緒に。

高齢者の今後の生活を支える

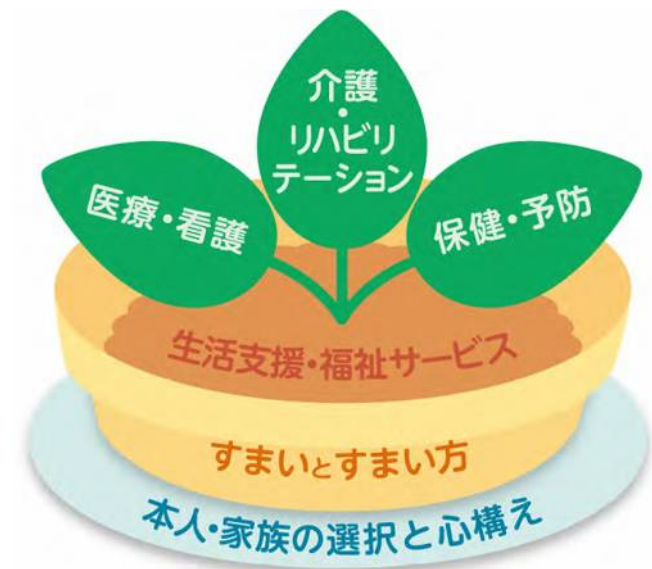
地域包括ケアシステムとは

国では、団塊の世代が75歳以上となる2025年を目標に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、“住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステム”の構築を目指しています。

特に、今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活をささえるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要とされています。

地域包括ケアシステムの「5つの構成要素」の関係を示す「植木鉢」

地域包括ケアシステムでは、「すまいとすまい方」、「生活支援・福祉サービス」、「介護・医療・予防」、「本人・家族の選択と心構え」という5つの構成要素が相互に関係を持ちます。これを「植木鉢」の図で例えると（下図参照）、「住まいと住まい方」が地域での生活の基盤となる「植木鉢」本体で、「生活支援・福祉サービス」が植木鉢に満たされる養分を含んだ「土」と考えることができます。「生活」（生活支援・福祉サービス）という「土」がないところに、専門職が提供する「介護」や「医療」、「予防」を植えても、それらは十分な力を発揮することができずに枯れてしまうというわけです。それぞれの要素が相互にかかわりを持ち合って、高齢者を支援して行くことが望めます。



市場化）できるサービスから、近隣住民による声掛けや見守りなどのインフォーマルな支援まで幅広く、担い手も多様です。また、生活困窮者などには福祉サービスとしての提供も必要です。

◇介護・医療・予防

「住まい」と「生活支援・福祉サービス」によって在宅生活が確保されたら、個々人の抱える課題に合わせて「介護・リハビリテーション」、「医療・看護」、「保健・予防」が専門職によって提供されます。地域包括ケアシステムでは、これらはケアマネジメントに基づき、必要に応じて生活支援と一体的に提供されます。特に医療と介護については、在宅医療を実施する医療機関や訪問看護ステーションと、ケアマネジャーや地域包括支援センターなどが協働して、医療と介護の連携を図ることになります。

◇本人と家族の選択と心構え

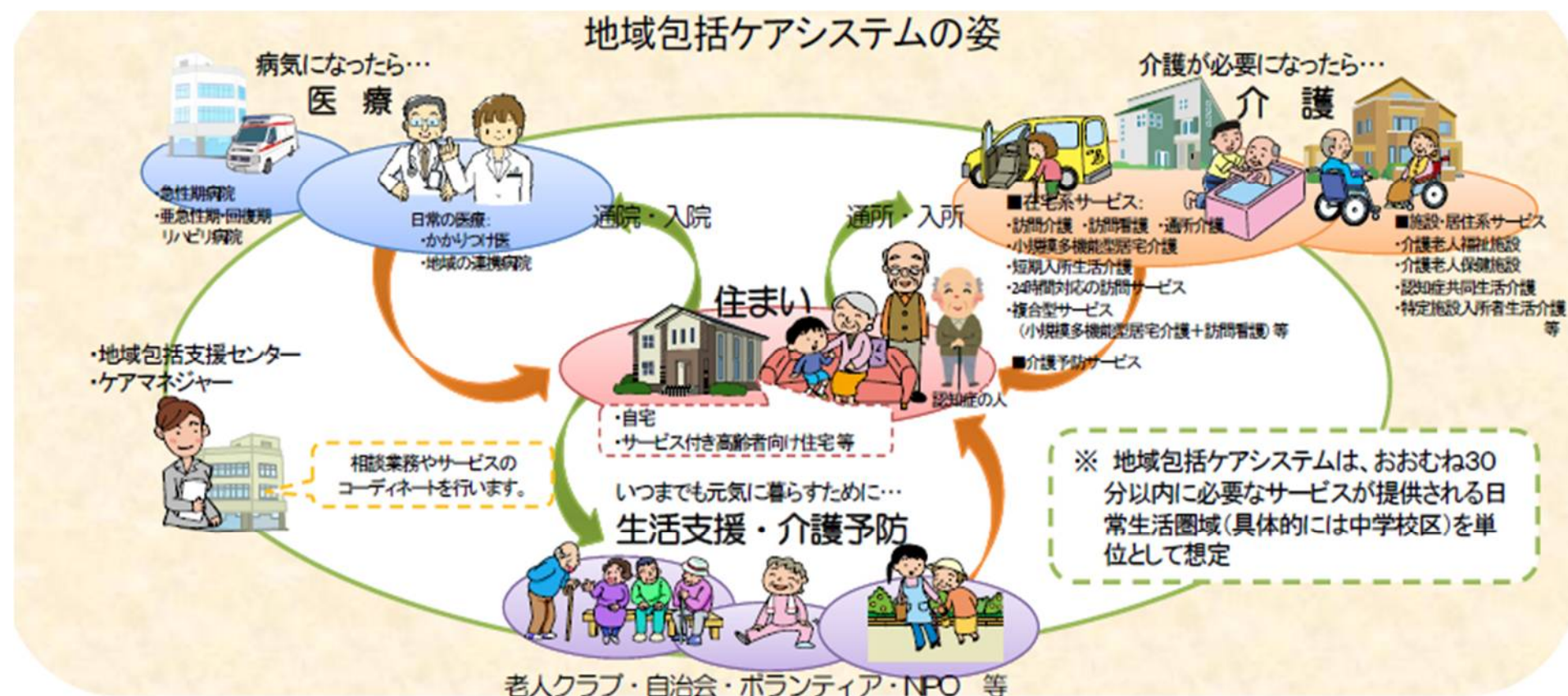
単身や高齢者のみの世帯が主流となる中で、在宅生活を選択することの意味を、本人・家族が理解し、そのための心構えを持つことが重要です。たとえば、十分な介護サービスを利用し、地域社会の支えがあっても、昨日訪問して元気だった人が翌日には一人で亡くなっていたという最期も珍しくないということです。常に、家族に見守られながら亡くなるわけではないことを理解したうえで在宅生活を選択する必要があります。

◇すまいとすまい方

持ち家が賃貸かを問わず、生活の基盤として必要な住まいが整備され、本人の希望と経済力に合った住まい方が確保されていることが、地域包括ケアシステムの前提です。今後、単身高齢者の急増が予想される都市部では、住まいの確保は急務です。高齢者のプライバシーと尊厳が十分に守られた住環境が必要です。

◇生活支援

高齢による心身の能力の低下や、経済的理由、家族関係の変化などでも、尊厳ある生活が継続できるように生活支援を行います。生活支援には、食事作りや掃除、洗濯などサービス化（保険外サービスとして外部



「自助・互助・共助・公助」から見た地域包括ケアシステム

「公助」は税による公の負担、「共助」は介護保険などリスクを共有する仲間（被保険者）の負担であり、「自助」には、自分のことを自分ですることに加え、市場サービスの購入も含まれます。これに対し、「互助」は、ボランティアや住民の活動など、費用負担が制度化されていないものが該当します。

「自助」、「互助」、「共助」、「公助」は、時代とともにその範囲や役割を変化させていきます。現在、都市部で地域のつながりが希薄化する中で、「自助」、「互助」の概念や求められる範囲、その役割についても新しい形が求められます。都市部は、民間のサービス市場が大きくサービスの購入が可能な部分も多いと考えられますが、経済的な負担も大きく、強い「互助」を作り出す仕組みが必要です。

【厚生労働省資料を情報委員会で編集しました】

鎌倉市高齢者生活支援サポーター制度 （市民が市民を支える互助の仕組み）

加齢によって在宅での日常生活がやや不自由になってきた人を、生活支援サポーターが支援する事業が始まりました。この制度は、一人暮らしの高齢者等が孤立・要介護の状態や認知症になるのを予防する効果が期待されています。

【支援内容】・話し相手、将棋などの趣味の相手
・趣味や生きがいのための外出支援
・自立を妨げない程度の家事

【時間・利用料など】平日の午前9時～午後6時。利用料は1時間900円(別途交通費実費)
1回の利用は1時間程度で継続的な支援（1か月に2～4回程度）

【利用できる人】・市内在住の65歳以上のみの世帯や、日中は一人の65歳以上の人
・要介護認定を受けている場合は、要支援1・2、要介護1程度の人

【問い合わせ先】鎌倉市高齢者生活支援サポートセンター
TEL：0467-48-1130 月・水・金 午前10時～午後4時

施設訪問

ちいさな手 ききょうの花 鎌倉 (鎌倉市台 3-9-5 TEL: 小規模多機能 0467-46-3528/ グループホーム 0467-46-3515)

ちいさな手 ききょうの花 鎌倉は、(株)メディカルケアシステムの運営の下、2012年12月に開所されました。3階建てで、1階に小規模多機能ホーム、2・3階にグループホームが併設されています。グループホームには現在18名の方が生活しています。

職員の明るさをモットーに「笑顔」を大切にしながら入居者の方に「選択して頂く」介護を理念にしています。季節を感じ、「食」を楽しんで頂きたいとの思いで、中庭に野菜を植えるスペースを作り、育った野菜の収穫は皆様の楽しみになっています。外出支援にも力を入れ、毎日の散歩や海までのドライブ、近隣のスーパーでの買い物等ホームの立地環境を活かした外出の取り組みをしています。

1階の小規模多機能ホームでは「訪問」「通い」「宿泊」の3つのサービスを組み合わせながら、いつまでも住み慣れた鎌倉の土地で暮らして頂けるようにご家族、地域の方、職員と協力しながら支援をしています。開所当時は、男性の利用者が多かったですが、現在は女性も増え明るいホームになりました。小規模多機能ホーム恒例の「居酒屋レク」は、利用者に好評で、「焼き鳥」「たこ焼き」「ラーメン」等を食べながら昔話で盛り上がるそうです。小規模多機能ホームのホーム長の唐橋さんは、「日々の生活の中で『今』を大切に考えながら、ご利用者様にとって必要なサービスの支援が出来るように心がけています。」との事でした。今後は、地域密着サービスとして地域の方や幼稚園、小学校の子ども達とのふれあいが出来る取り組みをしていきたいとの事でした。



クロスハート十二所・鎌倉 (鎌倉市十二所 937-8 TEL: 0467-53-8961)



クロスハート十二所・鎌倉は、社会福祉法人伸こう福祉会によって2012年2月に開設されました。逗子ハイランドの入口に位置し、1階にはグループホームとデイサービス、2階はグループホームと小規模多機能型居宅介護の部屋があります。グループホームは18名、デイサービスは10名、小規模多機能は25名と少人数を対象に「すべてのよきものを人生の先輩達に捧ぐ」という理念の下、「おもてなしの心」

で「今を大切に」した介護を行っています。施設内は明るく、統一されたおしゃれなインテリアが特徴です。デイサービスでは、伊豆から運んでくる温泉を楽しむことが出来ます。

小規模多機能型居宅介護では、午前ストレッチ体操と口腔リハビリ、午後は利用者それぞれの希望に沿ったアクティビティを行っています。中でも百人一首は人気で、認知症の方も積極的に参加しており、良い時間を重ねることで認知症と分からない程、穏やかに過ごすことが出来ています。宿泊することも可能ですが、「寝る時だけは自宅が良い」という場合には、夕食後に送り、朝迎えに行くこともあります。お寺、公園、水族館などへの外出支援も度々行っています。また、利用者の自宅での生活を支えるために、着替えやゴミ出しの手伝いなど、柔軟な訪問によって様々な支援を行っています。施設長の廣岡さんは、地域に住む方にもっと利用してもらい、小規模多機能ならではの在宅サービスを提供したいと言います。認知症が進行したら慣れた場所でグループホームに移行することも可能です。将来的には、看取りも出来る体勢を整えたいとの事でした。

