



# 輝く介護

第41号

2019年(令和元年)  
8月31日発行

発行:鎌倉市高齢者いきいき課介護保険担当

TEL. 0467(23)3000(代) FAX. 0467(23)7505

編集:特定非営利活動法人 かまくら地域介護支援機構

〒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 FAX. 0467(46)0059

http://www.kamashien.com e-mail: jimu@kamashien.com



## “ええっ！ 介護なんて ずっと先のことよ”

そうなんです！健康に自信があれば、誰もがそのように考えていると思います。

「75歳からなら高齢者と言われても抵抗がないけど65歳から高齢者なんて、しかも介護のことなんて考えたこともないわ」と話している会話をよく耳にします。

日本の社会保障制度は、今話題の「年金制度」の他に、病気になったら医療保険制度があり、私たちは、病気にならないようにと健康管理に努め、“健康おたく”と言われようと健康に良いと言われれば、嫌いな生野菜も、お肉も魚も、豆類も頑張って食べて病気にならないよう健康な体でありたいと努力しています。2000年4月からは医療保険制度に加えて、介護保険制度という社会保障の仕組みが加わりました。病気の際は健康保険証(医療保険)を使って、病院で診察を受けます。では、介護が必要になったら、介護保険証をもって何処へ行ったらよいのでしょうか？

介護が必要になったことを何処で見極め、どうやって介護を受けるのでしょうか？

暮らしの中の困りごとは何処に相談したらよいでしょう。

高齢者の困りごとの相談は、まず自分の地域にある地域包括支援センターに相談します。

(3面で、地域包括支援センターを紹介しています)

## ある日、突然介護が必要になったら・・・

鎌倉市内に実家のある鎌倉太郎さん、サーフィンが大好きで海に近い七里ガ浜に新居を構え、休日は海に通い、仕事も充実し、楽しく毎日を過ごしていました。ある日突然お父さんから電話がかかってきました。

おまえも仕事があって大変だと思って、今まで様子を見てきたんだ。でも、どこに相談したらいいかわからなくて…。



突然そんなこと言われても…。介護なんてまだまだ先だと思っていたよ。介護をしている友達もいないし、どこに相談したらいいかわからないし…。こっちも困るよ。

お母さんが数年前から変なことを言い出したり、やりだしたり、どうも「認知症」みたい。最近は買い物に出かけて帰り道がわからなくなり、警察のお世話になったり、同じものを買ってきたり。足腰も弱くなってよく転ぶし。でも病院には行きたがらない…。

突然こんな状況になってから、初めて介護の問題に頭を抱えるケースが多いものです。「まさか自分の親が…」「何から手をつけたらいいのか、どうやって介護をしていくのか…全くわからない」

## 何から準備したらいいの？ 不安なことや困っていることを確認しましょう

- まず第1に、  
 介護保険は申請しましたか？  
 担当のケアマネジャーさんはいますか？  
 かかりつけのお医者さんはいますか？

次に、あなたの困りごとを確認してみましょう！

### [I] 日常生活に関すること

#### ◎食事に関すること

- 食事の準備や後片付けが出来ない
- 栄養摂取や水分補給が出来ない
- 口の中が汚れている

#### ◎清潔に関すること

- 排泄方法・リハビリパンツやおむつ交換
- 入浴・シャワー・洗髪が出来ていない
- 着替えが出来ない
- 身だしなみが整えられない
- 歯磨きが出来ない

#### ◎生活に関すること

- 掃除・洗濯ができない
- ごみの分別やごみ出しができない
- 火の元やガスなどの管理と始末ができない
- 室温の管理ができない
- 金銭や通帳・印鑑の管理ができない

#### ◎外出に関すること

- 買い物に行けない
- 買い物ができない
- 散歩が出来ない
- 戸締りや鍵の管理が出来ない
- 通院ができない

#### ◎住まいに関すること

- 階段の昇り降りが出来ない
- 段差をうっかり忘れて躓きが多い
- 布団は上げ下ろしがきつい ベッド？
- 手すりが必要？
- 足元の照明は大丈夫？
- 歩くスペースが取れない？

### 鎌倉太郎さんの悩み

- ・ ネットで調べ始めたけれど、専門用語が難しいし、どのサイトを見たらわかるの？
- ・ 介護保険で何が出来るの？どう活用すればいいの？介護保険の申請はどうするの？
- ・ どうやって母を病院に連れて行けばいいの？
- ・ 仕事辞めないと介護は無理？辞められないよ
- ・ 父だけで無理なら実家に戻るしかないか？
- ・ 施設って簡単に入れるの？費用はいくら位？
- ・ 認知症になったなんて近所に言えないよ

### [II] 医療に関すること

- 病気の症状で困った時の相談先は？
- 服薬や薬の管理は？
- 医療処置について話し合っていますか？  
(自己注射・点滴・胃ろう・人工肛門・膀胱留置カテーテル・痰の吸引等)
- リハビリの継続
- 急変時の対応
- 虫歯や入歯など歯に関する問題

### [III] 介護に関すること

- ひとり暮らし
- 日中、独居になることが心配
- 老老介護(高齢者が高齢者を介護している)
- 介護者が働いている
- 介護者の生活との両立は？

### [IV] 費用に関すること

- 生活費
- 介護費
- 医療費

困りごとの相談は  
お住いの担当の  
地域包括支援センターに

一人で抱え込まなくても、いろいろな助けがありますよ。介護のことも、ご自身の生活も大切にして、一緒に考え、助け合いましょう。

## 地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、主に 65 歳以上の高齢者の困りごとを相談できる「高齢者のよろず相談所」です。鎌倉市から委託を受けている公的な相談機関で、秘密厳守の上相談・支援にあたっています。介護保険に関する相談や市役所への手続きを代行してもらうこともできます。

### 地域包括支援センターではどんな相談が出来るの？

- 介護保険のサービスを利用したい。申請は？
- 足腰が弱らないようにしたい
- 親の介護や生活のことが心配
- 親の物忘れが気になる、認知症かもしれない
- 最近、近所の高齢者の様子がおかしい
- 育児と介護で毎日がとても大変
- まだ、65 歳になっていないが認知症が心配
- 地域でボランティアをしたいけど活動の場は？
- 介護者家族のサポートが必要じゃないかな？
- サロンや体操教室はどこでやっている？
- 怒鳴り声や泣き声が聞こえるけど、虐待かな？

地域にある「介護相談窓口」は、鎌倉市内に 10 ヶ所の地域包括支援センターがあります。お住まいの住所によって担当のセンターが決まっています。

鎌倉市の地域包括支援センター一覧

地域	センター名・住所・電話	担当地域
鎌倉	鎌倉市社会福祉協議会 御成町 20-21 電話 61-2600	十二所、二階堂、西御門、雪ノ下、扇ガ谷、小町、御成町、浄明寺
	鎌倉きしろ 材木座 1-8-6 ウィラ・エスポール 103 電話 40-4434	大町、材木座
	鎌倉静養館 由比ガ浜、4-4-30 電話 23-9110	由比ガ浜、笹目町、佐助、長谷、坂ノ下、極楽寺、稲村ガ崎
腰越	聖テレジア 腰越 1-2-1 電話 38-1581	腰越(一丁目～五丁目)、七里ガ浜東、津西、七里ガ浜
	聖テレジア第 2 津 602-184 電話 38-6612	腰越(一丁目～五丁目を除く)、津、西鎌倉、手広、鎌倉山
深沢	みどりの園鎌倉 常盤 165-8 電話 62-0666	梶原(一丁目～五丁目を除く)、寺分(一丁目～五丁目を除く)、上町屋、常盤、笛田
	湘南鎌倉 山崎 1202-1 電話 41-4013	山崎、梶原(一丁目～五丁目)、寺分(一丁目～五丁目)
大船	きしろ 台 5-2-8 第三マルビル 102 電話 42-7503	山ノ内、台(一丁目を除く)、小袋谷、大船(一丁目～六丁目を除く)、高野
	ふれあいの泉 今泉 2-4-10 電話 43-5977	大船(一丁目～六丁目)、岩瀬、今泉、今泉台
玉縄	ささりんどう鎌倉 城廻 270-2 電話 42-3702	台一丁目、岡本、玉縄、植木、城廻、関谷

今回の特集記事は、公益社団法人鎌倉市医師会のご協力により、医師会発行の冊子「いざ、介護」より抜粋しました。

## ご存じですか？！11月30日は＜人生会議の日＞

厚生労働省は人生の最終段階における医療・ケアについて、本人が家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合う取り組み「ACP（アドバンス・ケア・プランニング）」について、愛称を＜人生会議＞とし、11月30日を、そのゴロ「いい看取り・看取られ」から＜人生会議の日＞と名付けて、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日としました。

ターミナルケアを考える会 in 鎌倉では、これまでに自分（家族）の最期について考えるきっかけ作りとして「出前講座」や意見交換会、「書いてそして伝える意思表示書」冊子作成などを行ってきました。

今年4月には、「オランダ よき死の探検家たち」をテーマにオランダ在住の講師を招き、安楽死を合法化しているオランダ人が大切にしている「よき死」について専門職を対象に講演会を開催しました。よき死とは孤独ではない「対話をともなう生活～対話をともなう死」だと、事例をもとに話がありました。

オランダにおける安楽死の割合は全死亡者数の4%程度(2017年)だそうです。背景の医療体制は、地域のかかりつけ医とも言える家庭医が、家族を含め患者の病状のみならず、長年の精神状態の変化やそれらの原因や理由などについても精通し、理解しているとのことでした。安楽死は、患者の自発的な意思があること、治療法のない病気であること、痛みが耐え難いことなど6つの要件をもとに、家庭医などとよく相談し、さらに第三者の医師もそれを確認し、合意が得られた場合に実行に移す事ができ、対話がいかに大切であるかが伝えられました。会場からは安楽死を実行する医療者側の苦悩についてなど活発な質疑応答が行われ、関心の高さが伺えました。

日本では2025年以降の多死時代をどの様に迎えるか、テレビなどでも話題となっています。私たちにとっての「よき死」とは何か？それを実現するにはどのような準備が必要なのか？11月30日（土）人生会議の日に、私たち専門職と一緒に話し合ってみませんか！！（会場など詳細は準備中）



多くの方が住み慣れた自宅で出来るだけ長く過ごしたいと願っています。しかし、鎌倉市は家族の介護力が落ちているだけでなく公的サービスの介護力も落ちています。鎌倉市にはどのようなサービスがあり、その現状はどうなのかなど、情報の共有を行いながら「最期まで安心して暮らせる街、鎌倉」となる様に、専門職が出来ること、市民の皆さんが出来ることを一緒に考える機会にしたい！と、考えております。「お世話され上手」になり「安心できる生活」と「よき死」を手に入れましょう。