

特集

「地域包括ケア」

信愛之友

社会福祉法人 信愛報恩会 2015年 夏号 SUMMER No.630

地域包括ケアとは

信愛報恩会 理事長 桑名 齊



日本は、諸外国に例をみないスピードで高齢化が進行しています。特別養護老人ホーム「信愛の園」ができた1970年のわが国の高齢化率（65歳以上人口）はたった7・1%でしたが、2015年にはなんと26%に達しました。そして、2025年の推定高齢化率は30%を超えるといわれています。中でも、団塊の世代（約800万人）が75歳以上になるわけですから、医療や介護の需要がさらに増加することが見込まれます。

そこで国は、団塊の世代が75歳以上となる2025年を目的に、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、認知症になっても、重度な要介護状態となっても、可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期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という、すなわち「地域包括ケア」を進めつつあります。

特に、これから超高齢化の洗礼をまともに受けるのは、東京をはじめとした大都市とその周辺地域、埼玉県、千葉県、神奈川県などです。こうした大都市圏と、すでに高齢化がピークに達した地方ではかなりの差異がありますから、システムといってもそれぞれの地域特性に合わせて、自治体ごとに計画を立てる必要があります。

さて、地域包括という言葉で皆さまにおなじみのものといえば、「地域包括支援センタ

ー」ですね。その役割はというと、地域で安心して暮らすためのよろず相談所であり、もう一つの鍵は、ケアマネジャーです。適切なケアマネジャーと適正なケアプランに適切な医療のサポートがなければ、地域包括ケアを進めることはできません。

すなわち、地域で生活ができるということは、介護のサポートだけでなく、高齢者ではとくに医療面の役割が重要です。とはいえ、医療といえば医師が中心になるのですが、この「地域包括ケア」には多くの職種が関わることとなりますから、いわば従来の医師のヒエラルキーを打破して、新しい関係性の中で初めて有効になります。この中では、医師もチームの一員として、むしろ他の職種の人たちをサポートすることにより、安心して協働の仕事ができるようにするという役割を担います。在宅ケアに関わっている多職種とは、訪問看護師、訪問介護士、訪問リハビリスタッフ、医師、訪問歯科医師、訪問薬剤師、訪問栄養士そしてソーシャルワーカー、ケアマネジャーなどです。

信愛報恩会が目指す地域包括ケアは自宅と、住まいとしての集合住宅も含む在宅ケアを中心に、病院や介護施設がその時々をサポートをしながら、一体の信愛グループであることの利点を生かして、地域の皆さまが安心して最期まで暮らすことができるように、ともに歩んでまいります。



特集



住み慣れた地域で
自分らしい暮らしを
地域包括ケア

地域包括ケアシステムとは？

日本は今、高齢化が深刻な課題となつています。2025年を目処に、厚生労働省は、重度な要介護状態となつ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に、地域の包括的な支援・サービス提供体制を考えました。それが「地域包括ケアシステム」です。

認知症になつても・・・

このシステムがうまく機能すると、認知症になつても、住み慣れた地域で暮らし続けることができます。下図にあるように、おおむね30分以内のエリア（日常生活圏、具体的には中学校区）に住

まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供されます。しかし、地域包括ケアシステムは、保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げている段階です。自分の住んでいる自治体が、どのような取り組みを行っているか、関心を持つことが大切です。

在宅生活を選択するために

まずは、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。「自分ができることは、自分でする」に加え、自己の健康管理やボランティア活動、趣味の継続といった生きがい作りも重要な要素です。

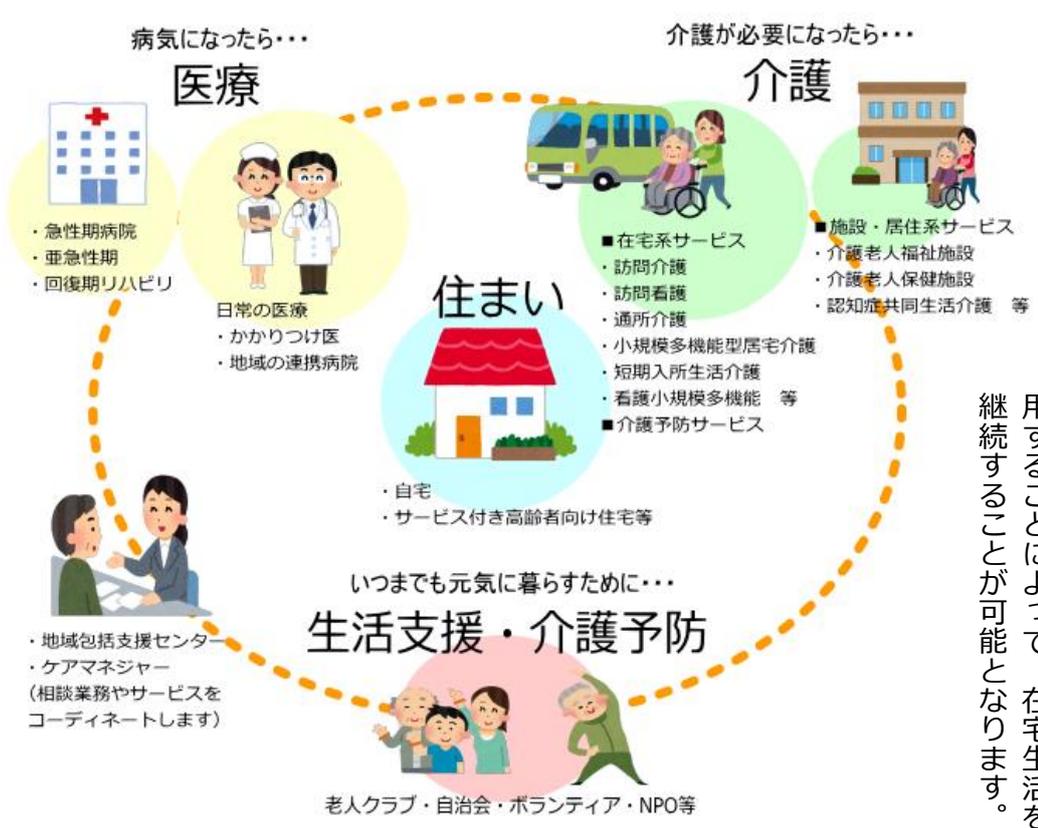
次に、生活の基盤として必要な住まいが整備されていることです。自宅を住宅改修する、あるいは高齢者向け住まいに移り住むということも選択にあります。

そして、必要に応じて、生活支援・福祉サービスを利用します。生活支援には、食事の準備、声かけや見守りなど、幅広くあります。医療・介護サービスだけでなく、地域住民やボランティアのサポー

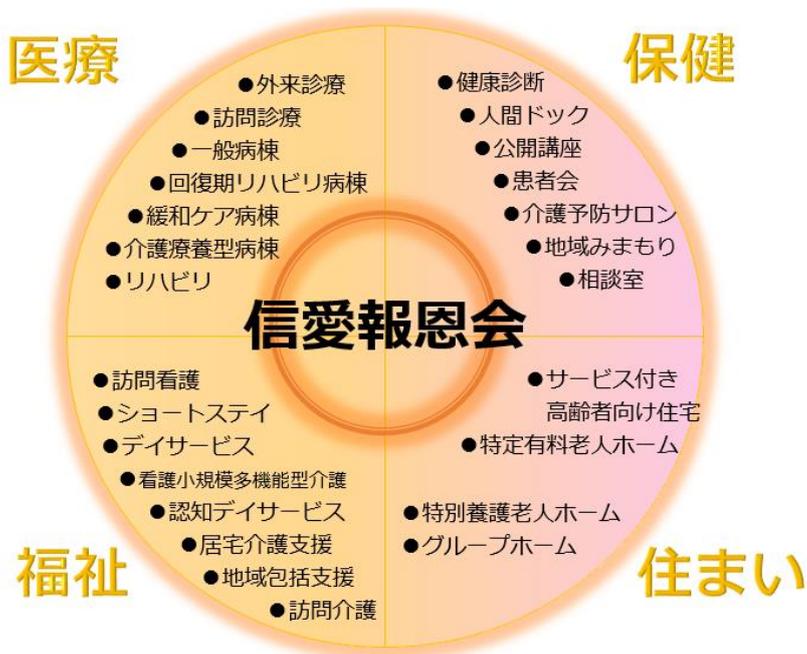
トも重要となります。生活困窮者などには、福祉サービスとしての提供もあります。当法人の信愛病院では、無料低額診療事業などを積極的に行っています。また、加齢に伴い、病気になることもあり

ますので、必要に応じて、介護、医療、リハビリテーションを受けられること、あるいは病気の予防のための健診や介護予防などのサービスも必要になります。こうした様々なサービスを包括的に利用することによって、在宅生活を継続することが可能となります。

図 地域包括ケアシステムの姿



保健・医療・福祉・住まいのネットワーク



信愛報恩会のネットワーク

信愛報恩会では、保険・医療・福祉・住まいといった事業を行っており、地域の中でも様々なサービスを提供できます。また、地域包括ケアシステムの一環を担えるように、自治体、他の医療機関、介護事業所、地域住民などと連携を密接に行っています。

地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、地域包括ケアシステムの窓口となっています。

地域の高齢者の総合相談、権利擁護や地域の支援体制づくり、介護予防の必要な援助などを行っています。

当法人では、荒川区の東尾久と西尾久、文京区の大塚、清瀬市の

地域包括支援センターは、こんな時にご利用ください。
相談は無料です。

- ❖ 近所の一人暮らしの高齢者が最近閉じこもりぎみで心配・・・
- ❖ 介護保険を利用したいけど、どうしたらいいのかしら・・・
- ❖ 警察官を名乗る男から銀行のカードと暗証番号を要求されたのですが、どうしたらいいでしょう・・・
- ❖ 近所の高齢者の人が虐待を受けているかも？どうすれば・・・
- ❖ 一人暮らしでなんか心配だわ・・・
- ❖ 訪問販売でいらぬものを買ってしまった、どうしよう・・・
- ❖ 引っ越してきたばかりで、寂しい。仲間づくりをしたいわ・・・
- ❖ 要介護認定で「非該当」と判断されたけど、ちょっと心配だわ・・・

梅園の4つの地域包括支援センターを運営しています。

最後に、一般市民向けに行っている事業をひとつご紹介したいと思います。
(具体的な日時、信愛報恩会イベントスケジュールをのぞいてください)

健康粋活しんあい倶楽部

(03.3893.3517)

毎週木曜日 10時～11時30分

荒川のぞみの郷 五階 集会室

参加費は二百円/回

「いつまでも元気で過ごせるように、地域の人々との交流を図り、転倒や認知症予防など、介護予防プログラムに取り組んでいます。
ちえあばん体操、合唱、脳トレプログラムなどを通じて、地域の高齢者の方に介護予防と健やかな交流の場を提供しています。





～ 共に歩む～

このページでは、信愛報恩会のスタッフやボランティアさんをご紹介していきたいと思
います。今回は、信愛報恩会で介護プロフェッショナル、キャリア段位制度でアセッサー（評
価者）の資格を取得し、活躍する介護スタッフをご紹介したいと思います。



信愛報恩会 本部

人材開発室

ふじい ゆうすけ
藤井 祐介



名前の由来:「祐」も「介」も「たすける」という意味の漢字です。「二倍、人の助けになる人間になるように」と名付けられました。

出身: 生まれは千葉県4歳から祖父母と横浜、現在は清瀬市在住です。
趣味: 料理、散歩です。



得意の料理の肉じゃが

—普段、どんなお仕事をされていますか？

介護職です。6月からは介護職員を育成、評価していくための仕組みづくりに携わっていきます。介護の仕事は、お一人お一人の人生に関わることができるところが素晴らしいと思います。

—これからの目標を教えてください。

介護職は一見誰でもできそうですが、そうではありません。質の高い介護職員を育てるのは一朝一夕にはいきませんが、そのための仕組みをつくり、多くの方々に認めていただける介護職員を育てていければと思います。あとは、介護の現場で日々働く介護職員が、働きやすく、やりがいを持ち続けられる職場づくりをしたいと考えています。

—信愛の友読者へのメッセージ

介護は利用者様、ご家族様、地域の皆様から「期待をされる」素晴らしい仕事です。だからこそ、自分に満足することなく、足を止め振り返ることで、いつか誰かのたすけになることができると考えています。



信愛のぞみの郷

介護主任

さいとう めぐみ
齊藤 潤



名前の由来: 私が生まれた時代は、一文字の名前が流行していたそうで父が人名事典で調べたところ私の潤という名前は「めぐむ」と読むことがわかり、「めぐみ」で市役所に提出したところ一度では受け付けてくれなかったとのこと。この名前は日本にたった一人なはずだと、今でも自慢げに話します。幼少期は男性の名前のように嫌でしたが、父の思いを知り好きになりました。

出身: 秋田県

趣味: ベランダで花や野菜をこじんまりと育て、成長を確かめることが休日の楽しみです。

—どんなお仕事をされていますか？

介護職です。介護の現場一筋、三大介護を中心に日々現場で温かいスタッフに囲まれ頑張っています。激務ですが、感謝され頼りにされる喜びにつきます。

—これからの目標を教えてください。

アセッサー（評価者）の資格を取得したので、レベル認定者を一人でも多く出したいと思っています。

—信愛の友読者へのメッセージ

このような機会をいただき、嬉しく思っております。今後とも、ご指導よろしくおねがいします。



心をこめて育てているダイアンサス



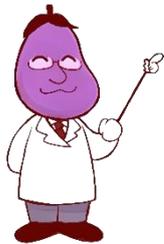
イベントレポート



第 106 回信愛報恩会創立記念式が行われ、26 名の職員が表彰

2015 年 5 月 21 日 清瀬のふれあいホールにて、第 106 回創立記念式が行われました。20 年勤続者が 3 名、10 年勤続者が 23 名、永年勤続表彰を受けました。これからの信愛報恩会で要となる仲間たちです。100 年以上受け継がれてきた重みを感じながらも、私たちをいつも陰ながら応援して下さる利用者の皆様、地域の皆様、色々な形でサポートして下さる同僚や家族に改めて感謝をしたひと時でした。





「熱中症」

暑い夏がやってきました。テレビでは連日、熱中症注意報や熱中症に注意しましょうと繰り返し放送されています。さて、この「熱中症」とは何なのでしょう？どんなことに注意したらいいのでしょうか？

「熱中症」というのは、夏の暑い時期に気温の上昇により体温調節が障害を受けて、体温調節ができなくなり高い体温になってしまう状態のことです。(下図)

症状は、脱水症状、意識がもうろうとしてしまう、体温が高くなる、血圧低下、汗をかく、のどの渇き、だるさ、などで、そのまま放置すると死に至ることもあるとても怖い状態です。

治療は、身体を冷やす、水分をとる、点滴で脱水を治すなどを行います。入院するほどの熱中症はとても具合が悪く、障害が残ったり死に至ることもあります。だから予防が大切になってきます。

熱中症予防作戦は2つあります。(右表) 1つ目は、予防で一番大切な「生活の工夫」です。規則正しい生活をする事です。早寝早起き夜更かしをしないこと、きちんと3食食べること、暑いからといってビールやアルコール飲料を飲み過ぎず、冷たいものばかり食べたり飲んだりしないこと、朝や夕方少し運動することなど、何気ない習慣の繰り返しが一番大切な予防の作戦になります。

熱中症予防作戦

1. 生活の工夫

- 規則正しい生活をする
(体調を崩した時に熱中症になりやすい)

2. 熱中症対策

- 暑くなったら水分補給をする
(汗をかいたら、スポーツドリンクがよい)
- 冷房や扇風機を利用して室内の気温を調節する

2つ目は「熱中症対策」です。水分を取ること、冷房や扇風機を使って室内の気温を調節することなどです。水分は1日3食しっかり食べていれば、ある程度水分は補給できていますので、ほどほどで良いと思います。水分の取り過ぎは食欲をなくしたり、夜のトイレが忙しくて寝不足になって体調を崩すことになりかねません。次に室内の気温の調節も大事です。この大都会の東京の暑さは異常で自然では考えられない気候です。大都会で暮らすには冷房は必要不可欠なのです。でも、冷房が嫌いな方はいると思います。私も冷房は嫌いです。でも、設定温度を少し高めにして、暑い時間だけや寝る前の短時間だけでも使ってみてはどうでしょうか。

テレビでは室内で熱中症になって危険だと繰り返して放送していますが、そんなに多い状況ではありません。安心して下さい。いつものように食事して、規則正しく生活して、体調が良ければ熱中症にはなりません。

Point 「具合が悪い時は助けを求めましょう！」

熱中症になるとしたら他の病気で体調を崩した時です。「助けを求めることなんてできない」というプライドを捨てるべきです。我慢しないで他の人に自分の弱みを伝えて相談することができれば、独りぼっちで不安になって熱中症と戦う必要はなくなるのです。

皆さんは、もう数十年も自分の身体と一緒に生活しています。自分の身体の癖や得意なこと不得手なことは十分に知っているはずですが、他人の言うことばかり信用しないで、自分の身体に合った「しなやかな方法」で暑い夏を乗り越えていきましょう。

あなたなら大丈夫です。

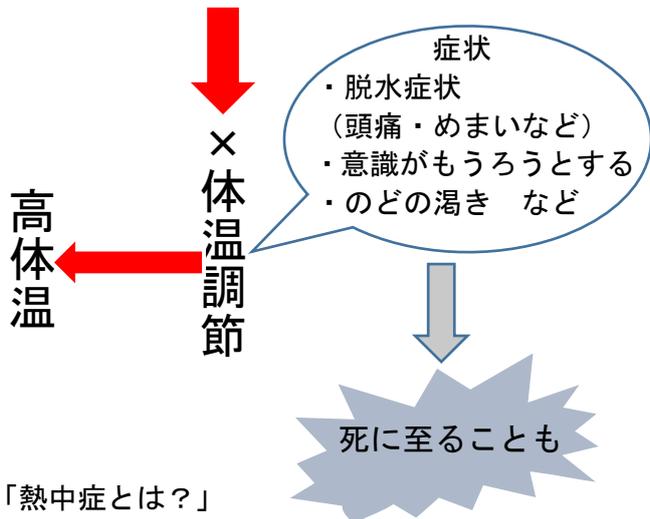
暑い野外



暑い部屋



水分・塩分を取らなかつたり、体調不完全だと・・・



図：「熱中症とは？」

ほっと

スマイルケア



日々のケア場面で突き当たる「どうしたらいいの？」をほんの少し解消

次号は「おむつ」

今回のテーマは、「**トイレ**」です。介護のお仕事をはじめ、驚いたことがあります。それは、トイレのことを「ごぶじょう」「はばかり」など、異なる言い方をされる高齢の方がいらっしゃる事です。

はばかりはどこですか？



はばかり？



「ごぶじょう」は「ご不浄」と書きます。「はばかり」は「憚り」と書きます。

どちらも、トイレの行為をさす言葉で多くは昔女性が使っていた言葉だそうです。言葉の意味から考えると、それぞれ「トイレの丁寧ないまわし」であり

「遠慮」となります。今も昔も、トイレは特に女性にとっては「はばかりなもの」なんですね。介護の仕事では、トイレのお手伝いもあります。トイレは「はばかり」と感じるもので、本来一人で個室にこもり用を足すところなのです。しかし、介護が必要になり誰かの手を借りなくてはいけないため、お気持ちに配慮すること、これが大切です。

配慮を行う際のポイント

1. 介助者の気持ちを考え介助を行う。
2. 介助者の排泄リズムを把握して声掛けをする。
3. 脱いでいる時間をできるだけ短くする。
4. 介助されている方と視線を合わせずにさりげなく行う。

この配慮が、相手の安心感を生み、日々の介助をスムーズにしてくれますよ。（介護福祉士 藤井）



いきいき生活 始めの一步

“しつらえ”

高齢者は一人ひとりその歴史、もっと大きさに言えば文化をもっています。楽しみ、喜び、苦勞など様々な経験や体験を経ていらっしゃいます。年齢を重ねることの影響は、身体面だけではなく、心や感受性にも生じてくる可能性があります。この“心の元気さ”の喪失が、“生きる力”を弱めてしまいかねません。

“しつらえ”とは、利用者にとって居心地の良い暮らしや文化を考えた住まいをしつらえていくことです。部屋に馴染みの家具や写真を飾ったり、季節の行事を催したりすることも、昔の懐かしい文化に触れることができます。家庭などでも季節の花やのれんを飾ったり、匂いのものを食事に取り入れるだけでもいいですね。

(介護福祉士 荒木田)

今回は夏にぴったり、簡単にできるコースターをご紹介します。

コースターの作り方

◆ 材料 (200~300円程度)

1. コイルのコースター
2. おはじき (12~14個)
3. 接着剤

◆ 作り方

コイルの上に接着剤でおはじきを貼ります。





清瀬信愛教会

牧師 竹前 治

忍耐強く

「愛は忍耐強い。愛は情け深い。ねたまない。愛は自慢せず、高ぶらない。礼を失せず、自分の利益を求めず、いらだたず、恨みを抱かない。不義を喜ばず、真実を喜ぶ。すべてを忍び、すべてを信じ、すべてを望み、すべてに耐える。」
(コリントの信徒への手紙一 13:4-7)

地域とのつながりの中で大切なことは、その地域を愛するということだと思います。愛するといっても、好きになり、仲良くすることではないと思います。愛するということとは、地域に対して己を低くし、仕えることであります。

今回の聖書の箇所は「愛」について語っています。愛とは何か、忍耐強い、情け深い、ねたまない、いらだたない、恨まない、などなど記されています。そこで聖書の「愛」と言う言葉に「主イエス」と置き換えると「愛」の意味が分かります。イエス様というお方は真実の愛をもって、恨みを持たず、すべてのことに耐えられ、私たちに信じてくださり、私たちに仕えてくださるのです。

愛をもって地域に仕える。それはこの清瀬という場所に神様が信愛報恩会をお建てになられ、神様は信愛報恩会を愛し、この地域に医療だけでなく教会もお建てになられて、清瀬を愛して守り導こうとされているのです。

私たちは神様の愛を受けているのです。そして私たちはこの地域にあつて忍耐強く、神様の恵みを信じて、神様のために清瀬の地に愛をもって仕えていくものでありたいと思います。

チャプレンだより

休み明けの仕事始めは気分が乗らないことがある。

ある患者が「イヤー、働いていときは、出がらけ(出社したくない)がした。でも、出てみると仕事そのものに助けられて、出てよかったと思つたもんだ」と言われたのを聞いて、顔に出ていたかとヒヤツとした。

私は月二回、朝の通勤電車で都心に向かう。サラリーマン、サラリーウーマンは皆疲れが取りきれない顔で電車に揺られている。今日しかない今日の命を感謝して、玄関を出ることが出来たら、どんなにか一生涯のかけがえのない一日として過ごすことが出来るだろう。

「主は、あなたを、出るにも、帰るにも今よりとこしえまでも守られる」詩編121編8節

玄関でのわたしの一歩、帰りつきの最後の一歩迄守って下さる御方がおられることを常に覚えていたい。



チャプレン
武井 アイ子

編集後記

信望愛

近隣では、アカマツの木の根回し作業を行っています。「根回し」の語源は植物の移植に先立ち事前に根を切り詰め、新しい根を出させる園芸の処置からきています。緑豊かな清瀬では通勤途中にこのような風景を見ることが出来ます。



アカマツの木

ひまわりが日に日に背を伸ばす季節となりました。昨年オープンした「清瀬の里(清瀬市下清戸)」は、この夏で一周年を迎え、地域交流室「かたくり」も本格的に始動しました。清瀬市梅園の本部では、9月6日(日)に毎年恒例のバザーが開催されます。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

信愛の友は、医療・介護・各事業所で開催するイベント情報等を地域の皆様へ積極的に発信します。次号の特集は『認知症』です。ご意見・ご要望等がありましたら是非お寄せください

社会福祉法人
信愛報恩会
〒204-0024
東京都清瀬市梅園 2-5-9
TEL 042-433-4300
FAX 042-433-4301
honbuad@shin-ai.or.jp

編集発行人：鏡 勉
信愛の友編集委員会
次号は、10月後半予定
特集「認知症」