

三鷹市の高齢者施策を知ろう！

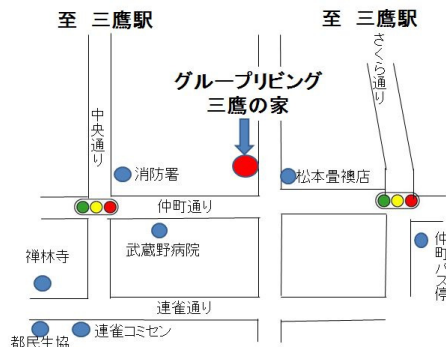
来年度から、第七期介護保険事業計画がスタートします。12月に「事業計画(素案)」が公表され、パブリックコメントが募集されます。三鷹市の介護保険事業計画は高齢者計画と一体となって策定されます。

三鷹市の高齢者施策を知る機会として、この「事業計画(素案)」について、三鷹市職員の説明を聞く場を設けました。参加自由・無料・申込不要です。

1. 日 時 2018年1月11日(木)
午後1時30分～3時30分
2. 場 所 三鷹市民協働センター第1会議室
3. 説 明 健康福祉部長 濱仲 純子さん

主 催: 三鷹・高齢者の福祉を考える会

みたか・みんなの広場は、市民のみなさんの集いの場です。



みたか・みんなの広場

三鷹市下連雀4-5-19 みたかの家内
連絡先 080-1362-5359 なりきよ

みたか・みんなの広場催しのご案内

開催日時	テーマ	参加費用	主催・問い合わせ
12月2日 (土) 15:00~16:30	鉄ちゃん、集合！ 私は乗り鉄、あなたは、振り鉄？ 中学生以下100円、大人300円(毎月第1土曜日)		みたか・みんなの広場 鈴木 ☎080-1022-2281
12月6日 (水) 14:00~15:30	みたかオレンジカフェ1(昼どき) 認知症、高齢者介護なんでも相談・会費無料(毎月第1水曜日)		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
12月7日 (木) 11:00~18:00	足も健康法(リフレクソロジー)～感じよう！あなたの身体～ 30分 2000円～(予約優先)(毎月第1木曜日)		中村 080-6507-1959
12月9日 (土) 13:30~15:00	般若心経カフェ：インドでお釈迦さまが始められた仏教を中心に 仏教全般を考えます。(毎月第2土曜日500円)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
お休み	タロット占い：自分自身を見つめ、あしたの自分に進むために 3,000円/30分(毎月第3土曜日、前日までに予約)		今日は、18日のリレートークに替えさせていただきます。
12月18日 (月) 13:30~15:00	リレートーク 「タロットカードの見方と読み方/あなたの来年の運勢を無料占い」 ミスティ・ローザ(山内 広美さん)(元日本タロット占術協会副会長)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
12月23日 (土) 13:30~15:00	茶話会「病氣とともに生きる」(毎月第4土曜日) 病氣となかよくなるじょうずな生活法		HumannLoop"人の輪" 竹内 ☎090-7632-7251
12月26日 (火) 19:00~21:00	みたかオレンジカフェ2(夕どき) 認知症、高齢者介護なんでも相談・会費無料(毎月第4火曜日)		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
毎週火曜日	マッサージ教室(外反母趾対策)	主催者までお問い合わせください。	篠山(しのやま) 080-9694-5884
毎週土曜日 10:00~12:00	シニアに最適：ノルディックウォーキング (参加無料。レンタルボール有り)	主催者までお問い合わせください。	なりきよ(みたか・みんなの広場) ☎080-1362-5359

NPO法人Humanloop"人の輪"
http://humanloop.web.fc2.com/

みたか・認知症家族支援の会
http://mitakanfs.blog.fc2.com/

三鷹市医療と福祉をすすめる会

NPO法人グレースケア機構
http://g-care.org/

NPO法人日本シニアジョブクラブ
http://jsjc.web.fc2.com/

三鷹科学遊びの会

2017年12月
第43号

みたか 三鷹市民の集いの場
みんなの広場

みたか・みんなの広場運営協議会
三鷹市下連雀4-5-19
http://minnannohiroba.web.fc2.com/
☎080-1362-5359 なりきよ

「地域包括支援センターの一週間」 池川 明美さん (三鷹駅周辺地域包括支援センター)

三鷹市は、人口18万人を超えています。豊かな自然と都市機能と文化が融合したところだと思っています。活動していて、住みやすいところだと思っています。高齢者人口は、4万人を超えて、比率は21.5%になります。駅周辺包括としては、人口35,549人で65歳以上の方が7千人以上(19.8%)いらっしゃいます。全国の高齢化率は27%を超えていますから、それと比較すると少ないということになります。要介護認定者は7千人くらいで認定率は18.2%になります。必要な方が申請に至っていないという問題もありますが、それでも高齢者の7割位の方が、実はお元気で暮らしていることとなりますね。

介護保険料もじわじわ上がっていて、月額5,500円です。このままいくと、2025年には、8千円を超えると見込まれています。一番高いところは奈良県天川村の8,600円以上、低いところは鹿児島県三島村で2,800円、人口400人で認定を受けているのは2~3人ほどで介護事業所はない、ということらしいです。

介護保険でどのようなサービスを使えるのかということですが、三鷹市介護サービス事業者ガイドブックによると、在宅サービスと施設のサービスに分かれて、介護事業者は多く、特に駅周辺は専門職の多い地域です。ただ、これからはだんだん不足して自由に選択することが難しくなるかもしれません。施設系のサービスを地図で見ますと、各地域に平均的に分散しています。老人保健施設は4か所371人、特別養護老人ホームは4か所337人、療養病床は1か所129人が利用可能です。いま、新しい計画もあり、この数字も変わってきますし市外でも利用できる施設があります。

地域包括支援センターは7つで医療法人や社会福祉法人に委託されています。地域包括支援センターの業務ですが、総合相談支援、権利擁護、包括的・継続的ケアマネジメント支援、介護予防ケアマネジメント業務(要支援者へのケアプラン作成)等です。また、包括支援センターには、社会福祉士、主任ケアマネージャー、保健師(または看護師)の3職種が配置されて、その3職種で共同して業務を行っています。各包括支援センターは、6、7名のメンバーで構成されています。



いま、地域包括支援センターの機能強化が求められていて、地域包括ケアシステムの構築、医療と介護の連携強化、認知症対応、生活支援コーディネーターによる地域支援、地域ケア会議の開催等が求められています。

実際の取組としては、地域のみなさまといっしょに、①自主グループ立上げの支援、②ケアネットサロン運営支援、③地域交流会開催、④家族会の開催支援、⑤地域支援連絡会の開催、があります。他の包括支援センターとの共同の取組として、①多職種連携交流会、②ケア専門職交流会、③包括ニュースの発行、④虐待対応マニュアルの作成、⑤予防マネジメント研修開催、を行っています。その他の活動として、①機関誌の発行、②介護予防教室開催、③地域マップ作成、④市民講座開催、⑤地域包括ケア会議、⑥実態把握訪問、等に取り組んでいます。認知症にやさしい街みたかも市と連携して行っています。

日本では高齢化が進んでいますが、少子化と同時に進行しています。2060年までかなりの人口が減ると予想されており、少子高齢化・人口減少というのが日本の特徴です。人口減少は税収減にもつながります。人口ピラミッドを見ると、団塊世代がいて、団塊ジュニアがありますが、その下の団塊ジュニアのジュニアができなかったということがわかります。2025年には、800万人の団塊世代が75歳以上になり、国民の3人に一人が65歳以上、5人に一人が75歳以上になります。肩車社会と言われ、2012年には一人の高齢者を2.4人で支えています。2050年には1.2人で支えることになります。そこで、高齢者も支える側の担い手になって頂く事が重要になります。2025年をめぐって、どんな状態にもなっても住み慣れた地域で自分らしく最期まで暮らしているために、住まいや医療・介護を一体的に提供できるシステム「地域包括ケアシステム」の構築が目指されています。

「脳卒中リハビリ専門家のリハビリ奮戦記」 関啓子さん

みたか・みんなの広場では、9月25日に関啓子さんにおいていただいて、脳卒中のお話をさせていただきました。その概要は、当チラシ11月号に掲載しましたが、関さんが経験したリハビリについてはスペースの関係上、掲載できませんでした。編集部としては、関さんのリハビリ体験をぜひみなさまにお伝えしたいと、今後数回にわけて、当日のお話の内容を掲載することにしました。

【発症前後の様子】

当時、私は研究科内の要職を歴任し教務学生委員長として新カリキュラム作成の責任を担い、非常に多忙でストレスフルな生活でした。早朝7時から夜中の11時まで、時にはもっと長時間働く自称「夜中イレブン」の毎日でした。前夜は月末の国際学会で発表する院生の指導が深夜に及び、疲労困憊して帰宅した翌朝の出来事でした。思い返すと、小学校時代は健康優良児でそれまで出産以外は入院したこともない病気が知らずの自分の健康を過信し、過労とストレスをためこんでいる自分の現状に気づかない「病識不足」の状態でした。また、自分と同じような状況で発症した患者さんを診ていたのに自分だけは発症しないと思い込んでいたことも反省点です。いわゆる「安全バイパス」です。人間はいつか必ず死ぬ儂い存在です。私たちは毎朝普通に起きて普通に行動できると思っていますが、そうできることはまさしく「奇跡」です。脳卒中から生還した私は、毎朝目覚めるたびに、また新しい一日を与えられたことに、「今日も起きられたね」と夫と言い交し感謝しています。

発症前後の様子



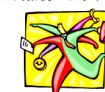
前日深夜に
及ぶ院生指導



- 平常通りの朝の行動後、外出
- 明らかな予兆なく発症
- 意識清明も呼びかけに声出ず
- 右共同偏視と脳卒中の自覚



スローモーション現象
静けさと至福



多忙でストレスフルな生活

- ▲ 「病識不足」
- ▲ 安全バイパス

「奇跡の脳」の著者Dr. Jill Taylorの経験に類似

- 大学評議員
- 研究科執行部
- 教務学生委員長
- 大研究室運営

とにかく、当日、私はいつも通り早朝に目覚め、院生や家族への連絡と朝食を済ませて外出しました。明らかな予兆はありませんでした。発症時意識はあり、ほとんどの出来事を記憶していました。驚いて声をかける周囲の人に答えるようにも声が出ませんでした。両眼が右を向く右共同偏視が現われ、足の脱力と併せて自分に脳卒中が起きたことを自覚しました。そして、視線の移動につれてスローモーションで目に入る静かな世界がまるで映画のワンシーンのようだと思いました。

その時私はとても静かで幸せな気持ちになりました。この気持ちは8年間の失語状態を克服し「奇跡の脳」を書いた脳解剖学者Dr.シル・テイラーが強調したものに酷似しています。

【滑落事故からの生還者に共通の特徴】

静かで幸せな気持ちも多くの方が報告している重要な事実ですが、このスローモーション現象も興味深いと思います。これはタキサイキア現象と呼ばれるそうで、登山中の滑落事故から生還した登山者に共通する特徴として、エヴェレストの無酸素登頂を成し遂げた登山家ラインホルトメスナーがまとめたものを登山中2度の転落事故を経験した元東大教授矢作直樹先生がご著書「人は死なない ではどうする？」に転載したものの一つです。

共通の特徴は転落中痛みがないこと、生命の危機に陥ったときに感じるというこのタキサイキア現象、そして不安や恐怖の欠落だそうです。私はその全部を経験しました。おそらく、発症当時の私の脳は自分の死を予感したのでしょうか。

【発症時の症状】

発症時には、右枠内の認知機能障害すなわち高次脳機能障害と主に左半身の身体機能障害がみられました。それらに対し懸命のリハビリをしたので、今残っている症状はわずかです。

* 次号「私が抱えた高次脳機能障害」ほか

関啓子さんプロフィール

言語聴覚士。半側空間無視などの高次脳機能障害の研究で知られるが、自身も高次脳機能障害の当事者となる。2013年からは、その経験を踏まえ、三鷹高次脳機能障害研究所を設立し、高次脳機能障害に対するリハビリテーションと相談にあっている。医学博士。

【著書】

「失語症を解く——言語聴覚士が語ることばと脳の不思議」
「話せない」と言えるまで——言語聴覚士を襲った高次脳機能障害」
「まさか、この私が——脳卒中からの生還」



高齢者自身も、施設ではなく、自宅で暮らしたいと願っている方は多いと思います。家族のスタイルが変わり、三鷹市でも高齢者世帯やおひとり暮らしの方が増え、これまで家族が当たり前のように担ってきたことが難しくなっています。その対策として地域の理解や支え合いが必要だという事だと思っています。

このシステム構築のために、市と一体となって包括ががんばれ！とされています。

最近、地域共生社会という言葉が出てきました。「ニッポン一億総活躍社会プラン」という言葉をお聞きになったことがあると思いますが、そこに「介護離職ゼロ」という取り組みがあります。そこで「地域共生社会」という新しい地域福祉の概念が発表されました。地域包括ケアシステムは高齢者を対象にしていますが、共生社会は、障害者や子供も含めた考え方です。日本の福祉制度は、高齢者、障害者、子供と縦割りになっていますが、「公的支援の縦割りから丸ごと支援への転換」、既存の制度では解決が難しかったり、制度から漏れた課題にも取り組もうということ。介護と育児を同時に担うダブルケア、高齢の親と50歳代の子供が同居する(8050)世帯の問題、こうした複合課題にも広げた考え方です。共生社会を実現するための土台は「他人事ではなく我が事として考える地域づくり」地域力の強化が必要と言われています。

包括の業務のなかでも、ときどき「隣の人がおかしい」という連絡がありますが、お会いしてみると、まだ介護保険のサービスも利用していないし、できることはたくさんあります。そういう方がどうしたら地域で暮らし続けることができるのかを考えて関わる事が、結果的に誰もが住みやすい素敵な地域になるのだと思います。どうしても難しい方は施設を利用することも考えなければいけません。

地域づくりでの連携を考えると、進んでいる地域では、保健、医療、介護の連携は当たり前、これからは司法や不動産・住まいの関係者や教育関係者とも連携すべと言われます。また、地域の実情に合わせた取組をと言われます。ここで地域の力量が問われてくるのかもかもしれません。

私たちが日々、高齢者と向き合う中で感じる高齢期の課題をあげてみました。①社会的に孤立しがちな方が多い、ゴミの問題、健康の問題も孤立から来ているように思います。②生活困窮や貧困は意欲の低下、もう自分なんかいなくてもいいんだと、自暴自棄になり命にもつながる問題だと思っています。

三鷹市にも生活困窮の専門窓口が設置されていますので利用していただければと思います。③認知症高齢者も増えていきます。老々介護、介護負担、虐待問題が出てくると思います。こうした方々を発見しサポートするには、私たち包括のメンバーだけでは限界があります。発見や緩やかな支え合いは地域の方たちの力が大事だと思っています。

テーマにある包括の先週一週間の活動を紹介します。月曜日はケア専門職との交流会開催ということで地域のケアマネやいろいろな職種の方に集まっていたら、今回は虐待の勉強会を行いました。火曜日は地域包括ケア会議ということで、お一人暮らしの女性の方を支援するために、民生委員や友人の方に集まっていただけて相談をしました。

水曜日は、「ふくろう会」という介護予防教室を開催しました。介護予防教室は、体のためだけでなく、集まった方々が知り合い仲間としてつながることができる力がありとても大事な事業だと思っています。木曜日は自主グループの活動運営の応援に行ってきました。金曜日は介護予防会議に参加、包括は以外に長い会議が多くあります(笑)。土曜日は市民向けの認知症サポーター養成講座を開催しました。

こういった活動以外に、ご自宅にお伺いしたり、来所していただいたりして相談に応じています。心配ごとや困り事、やってみたい活動など、どんな事でも気軽にご相談いただければと思います。

最後に、包括支援センター職員として私が大切にしていることをあげてみました。

- ・一人ひとりに誠実に向き合って寄り添う支援を心がける。誠実を守らなければだめだと思っています。
- ・個人の価値観を支える。私にも拘りはありますが、それぞれのこだわりを尊重したいと思っています。
- ・諦めない支援。支援者である私たちが諦めたらだめ、なにか相談が来たら、はいやりましょう、という姿勢でやっていきたいなあと思うのです。

(この後、ワイワイガヤガヤ。参加者の関心の高いテーマなので、議論は尽きません。池川センター長ごめんさい。)

私たち駅前包括は6人で頑張っています。きょうは、ありがとうございました。