

ご存知ですか？見守りキーホルダー

☆ 医療ソーシャルワーカーの経験から誕生

見守りキーホルダーは「外出先で倒れて意識不明のまま救急搬送されてきた高齢者などは、救命のための高度医療が必要になることから、すぐに家族に連絡を取る必要があるが、連絡しようにもすぐには身元が分からないことが多い。病院では、こういったことが毎日のように起きている。」という医療ソーシャルワーカーたちの話から、プロジェクトが始まり、生まれたものです。

(おおた高齢者見守りネットワーク発起人・地域包括支援センター入新センター長・澤登久雄さん)



☆ キーホルダーの最小限の情報から本人を特定

キーホルダーの表面には、担当する地域包括支援センターの電話番号と、「もし私の身元がわからないときは、ここに連絡してください」というメッセージが添えられています。裏面には登録者固有のID番号が書かれています。緊急搬送された場合は、このキーホルダーに書かれた地域包括センターに電話をすれば、ID番号を伝えるだけで、迅速に住所、氏名、緊急連絡先、医療情報等の確認が行えます(個人情報にかかわることなので、登録制です)。

大田区では、救急隊の方はもちろん市民の方もこの見守りキーホルダーのことをご存知で、緊急時に活用されています。

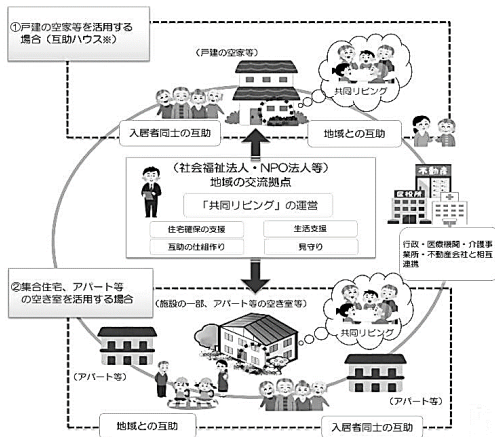
東京都の地域居住支援モデル事業で空き家をさがしています

あなたのご近所やお知り合いで、空き家や何部屋か空いているアパートはありませんか？

NPO 法人市民福祉団体全国協議会(市民協)では、東京都の地域居住支援モデル事業の取組をしています。

空き家等を活用した住まいの確保と生活支援、及び住民同士の互助の醸成を目的に、シェアハウスや共同リビングを実施することになっています。とくに、低所得者高齢者や住宅困窮者を対象に考えています。

そのために、現在空き家やアパートの空き室(数部屋)などの物件を探しています。昭和56年6月1日以降に着工した建築物であることが前提となっています。



お問合せは 認定 NPO 法人 市民福祉団体全国協議会

☎ 03-6809-1091 mail: info@seniornet.ne.jp

2017年5月
第36号

みたか
みんなの広場

三鷹市民の集いの場
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

マイケアプランをつくろう 島村八重子さん (全国マイケアプランネットワーク代表)

皆さまは、介護保険を利用するときに、ケアマネジャーがケアプランをたてる、ということをご存知ですか？ でも、介護保険法では、ケアマネジャーに頼まなければならないわけではなくて、利用者が自分でたてていい、ということになってはいますが、ほとんどの人はこのことを知りません。

全国マイケアプランネットワークは、自分でケアプランをたてて実際の介護をやった人が、マイケアプランは非常によかったので、この道をなくしてはいけない、利用者が主体的にならなければいけないと考えて、2001年9月に立ち上げたものです。必ずケアプランを自己作成しようと言っているわけではなくて、人任せにしない、自分のことは自分で考えよう、という趣旨です。

ケアプランに対する姿勢を分類してみました。
(A) 自分でケアプランを作成する。自己作成と言うのは、最後に書類を自分で出すかどうかです。
(B) 自分でいろいろな組み立てをし、事業者との連絡調整は自分でするけれども書類の作成はケアマネにやらせよう。
(C) ケアマネと二人三脚で自分の意思を伝えながら、連絡はケアマネにお願いして、半々くらいのスタンスで進める。
(D) ケアマネさんよろしく、とお任せする。
(E) 認知症の方のようにケアマネさんがいないと成り立たない。
(F) 自分に合うケアマネに会えなくて、自己作成をやらざるを得ない。
こんな分類になると思います。

ケアプランの作成はケアマネにお願いする道と自分で作成する道の二つがあります。ケアマネによる作成が99.98%ということが実態ですが、数字の問題ではなく、ケアプランを自己作成する過程のなかで、自分らしい暮らしを守るためにいろいろな方と対話をしながら、かしこい市民になって、介護保険や地域資源も使いながら自分でデザインすることが大事だと思っています。

介護保険が始まって17年経ちましたが、まだまだお任せしますという利用者が多いし、私にまかせてください、といケアマネも多いようです。私たちが目指すのは、自分で考える方を増やすことで、そのためにいくつかのツールを準備しています。



【3月27日 みたか・みんなの広場】

まず、「あたまとの整理箱」です。ケアマネがプランを立てるときに作成する1表から8表までを土台にして、私たちがこれまでに模索してきたノウハウを盛り込んで、自己作成者向けに整理したものです。

こちらは「マイライフプランの玉手箱」で、元気なうちに自分のことを棚卸しておいて、自分にもしものことがあれば、これをもとに考えてほしいというものです。

「あたまとの整理箱」は自分がどういう価値観を持っているかを表現するものですが、いざ倒れたときや認知症になった時にはどうするのか、と言われて考えたのが「マイライフプランの玉手箱」です。

また、ケアプラン自己作成の時はいろいろな計算が必要になります。自己作成支援ソフト「とき」というのを作って、必要なことを打ち込めばいいようにしています。いまは制度が複雑になっていますが、それに対応しています。ホームページから申し込むと無料でお預けしています。ケアマネさんが使いたいという申し込みも多いです。(※2017年4月から新しい制度に対応するため修正中です。完了するまでしばらくお待ちください。)

これは「ケアプランを自分でたてるということ」という本です。ケアプランを自分でたてた人達に、気づいたことやどんな工夫をしたか等を聞き書きをしたものです。ワークショップは年2回やっている、今度は4月に中野でやる予定です。ケアマネさんにお願いする前にあらかじめ考えていかないと、ケアマネさんに行ったらすぐにケアマネさんのプランになってしまいますから、そうではなくて、家族でなにをどうしたいかを考えてから、ケアマネさんに相談するという事です。

また、介護保険での費用の計算を体験や介護保険ではない地域資源がいろいろありますが、それについても考えてみようということもやります。

個人的なことになりますが、私は普通の主婦です。平成8年に夫の父親が脳梗塞で倒れて、その経験から介護について考えるようになりました。義父はいきなり脳梗塞になり、延命のために気管切開をしました。延命処置を決めた時は、お医者さんが「気管切開をしないと死にます。」と言うので「では、お願いします。」と言うことでしたが、手術をしたら、そのまま寝たきりになってしまいました。病院からは、「もうやることもないので、家に帰りますか、施設を探しますか。」と言われて、父は家に帰りたいと言うので、施設に送ることは後悔することになるかと言えないと思って、家でやるだけやってだめだったら施設を考える、ということ家で介護をすることにしました。

当時、介護は嫁が犠牲になる、親の介護をするなんて偉いわね、みたいな雰囲気があったのですが、介護で犠牲になるなんていうことはおかしい、私は犠牲にはならない、とと思って情報を調べていたら、市には高齢者福祉、医療保険、保健なんかでいまの介護保険と同じサービスがありました。それを利用して父を自宅で看取ることができました。ただ、父自身は管だらけで筆談はできましたが、なにをするにも専門職が決めるわけで、まさにまな板の上のコイの状態でした、それを父自身がどう思っていたんだろうと考えさせられました。

介護保険が始まり、40歳以上の方の介護保険料と税金が財源の互助のシステムと利用した場合の負担があるということ、またケアマネというサービスにつなげる人ができたことは制度としていいなと思いました。母が要介護に認定されたとき、サービスの利用は母の自立をサポートするために使うことにしました。ケアマネも母の場合のように軽度な人が使うと足りなくなってしまう、ということを考えたり、お医者さんとか介護職の方は、元気な時の本人を知らないで、やはり元気なころのことを知っている人間が関わるほうがいいのではないかと考えて自己作成を考えました。

ケアプランを考えるときには、①どうしたいのか、②支障があるのかないのか、③支障はなにか、④ではどう解決するのか、と手順で考えます。ともすると、ヘルパーを使いましょう、その理由は何と逆から考えるケアマネさんがいるので、その点は気をつけなければいけません。

こういうことがありました。母は、もともとおしゃべりが好きなのですが、外で立ち話ができなくなった後、家に閉じこもってテレビを見ているのです。その対応として、介護保険的には

デイサービスでお友達を作る、ということになりますが、ある時、母が「ここにベンチを持ってきて。」ということで家の前にベンチを置いたら、通りすがりの人が入れ替わり立ち代わり話をしていくので、それで解決しました。

このことで、ケアプランを立てるといのは、介護保険のサービスを当てはめることではなくて、その人の暮らしのなかでどう解決するかを考えることで、解決はその人の昔からの生活を紐解いていったところにあると気がきました。

ケアプランを考えるということは、介護保険の手続きのひとつだと思っていたんですが、実は暮らしの棚卸作業だった、ということです。棚卸ができたので、ではこれからどういう生活をしようかと考えるいい機会になりました。

また、地域資源を利用すれば、窮屈でない暮らしが続けられます。制度は資源の一部にすぎないので、生活を制度に押し込めるものではないと考えています。制度で足りないものは、自分たちで知恵を出してつくってあげればいいのです。

ケアプラン自己作成で大切なことは制度を勉強することではなくて、どんなふう生きてきたか、どんなふうに行きたいか、自分にはどんなネットワークがあるのか、等を考えて、制度が変わっても自分の暮らしを変えなくてもいいようにすることです。

こういうことを考えることは倒れたり認知症になったあとでは遅いので、元気なうちから考えておかなければなりません、それも広い意味で、介護予防だと思えます。

ありがとうございました。



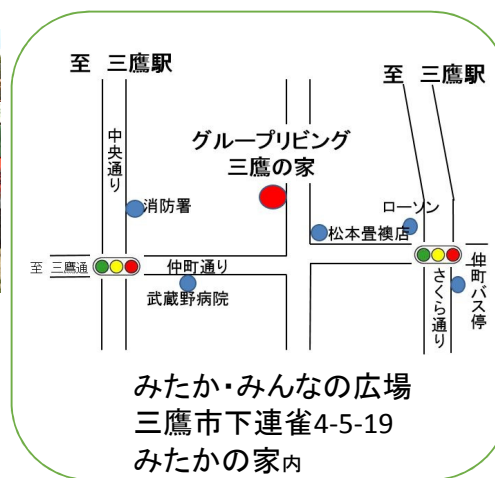
「あなたのための整理箱」と「マイライフプラン玉手箱」は、書店では扱っていません。ホームページからのお申し込みだけの販売になります。全国マイケアプランネットワーク <http://www.mycareplan-net.com/index.html> 役立ちツールからお申し込みください。



「ソーシャル・ウォーキング」体験会

4月15日 国営昭和記念公園

三鷹ノルディックウォーク友の会からも2名参加しました。ユニチャームは、会社事業の一環として、この事業に取り組んでいます。



みたか・みんなの広場
三鷹市下連雀4-5-19
みたかの家内

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
5月3日 (水) 13:30~15:00	みたかオレンジカフェ 認知症、高齢者介護なんでも相談 茶葉代100円(毎月第1水曜日)		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
5月4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
5月6日 (土) 15:00~16:00	鉄ちゃん、集合! 私は乗り鉄、あなたは、撮り鉄? 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
5月13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
5月20日 (土) 13:30~15:00	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)		日本タロット占術協会 副会長 ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359 (なりきよ)
5月23日 (火) 19:00~21:00	タどきオレンジカフェ・みたか 認知症、高齢者介護なんでも相談 茶葉代100円(毎月第4火曜日)		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
5月25日 (木) 14:30~16:00	親子で楽しむ科学あそび 「ストーリー工作 その1」 (1家族200円、3家族8人まで、要・電話申し込み)		三鷹科学遊びの会 石村 ☎080-6627-3551
5月29日 (月) 13:30~15:00	リレートーク 人生はケセラ・セラ 千葉 信子さん 多摩たんぼほ介護サービスセンター 取締役		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
6月24日 (土) 13:30~15:00	【6月から再開します】茶話会「病氣とともに生きる」 (毎月第4土曜日)		HumannLoop「人の輪」 竹内 ☎090-7632-7251
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) 090-9694-5884
毎週土曜日 10時	シニアに最適: ノルディックウォーキング (参加無料)	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