

リレートークのご案内

「伝えたい、脳卒中とその後遺症～当事者になった脳卒中
リハビリ専門家の物語」

関 啓子さん（三鷹高次脳機能障害研究所所長）

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、自身もまた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たっている。



開催日 9月25日午後1時30分～3時

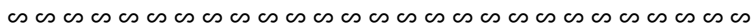
会場 みたか・みんなの広場

参加費 各200円

*当日、会場においでください。

問合せ なりきよ 080-1362-5359

*リレートークは、毎月最終月曜日午後1時に開催します。



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
9月2日 (土) 15:00~16:30	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
9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・茶菓代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
9月7日 (木) 11:00~18:00	足もみ健康法(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
9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
9月16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）		日本知っカード占術協会 副会長 ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359（なりきよ）
9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） 病氣となかよくするしょうずな生活法		HumannLoop“人の輪” 竹内 ☎090-7632-7251
9月25日 (月) 13:30~15:00	リレートーク「私の脳梗塞～当事者になった専門家の物語」 関 啓子さん（三鷹高次脳機能障害研究所所長）		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
9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・茶菓代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
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：ソ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9月
第40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

「どう違う？ 特養、有料、サ高住」

山田 義剛さん

（三鷹ナース・ヘルパーセンター）



上連雀7丁目で、訪問介護や居業支援サービスの事業を行っています。義理の母親が始めたのですが介護保険が始まった時に会社を辞めて手伝いを始めました。来年の3月には中原にグループホーム等をオープンします。

有料老人ホームとか特別養護老人ホームってなにが違うの？とよく聞かれます。民間施設と公的施設に大別されますが、社会福祉法人でも民間施設を運営していることもあります。ホームの数で言いますと、グループホームが一番多いのですが、グループホームは定員の上限が27人ですから、部屋数では、特養や介護老人保健施設、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅なんかが多くなります。

公的施設は、料金の一部を補助として公的費用で賄われることが大きな違いです。民間施設は入居一時金から、家賃、食費、光熱費がすべて自己負担になります。

最近、有料老人ホームが増えていますが、主に介護型と住宅型です。いまは損保なども将来への投資で既存施設を買収したりしています。地主さんの土地活用や節税対策みたいな点もありますが、地方では破綻している例もすでにあります。施設も多くなりすぎて、お客さんが集まらないとか人手が集まらないことも増えていきます。

介護付き有料老人ホームは介護保険が使えますが、自治体から見れば、これは保険料に反映されることになるので、制限される傾向にあります。

サービス付き高齢者住宅も増えていますが、基本的には住宅なので、好きなことはできて、デイサービスとか訪問介護や訪問看護と提携した運営になっています。サ高住は一人暮らし生活に不安があるけれども、まだ人に介介されたくないという方が利用しています。管轄が国交省と厚労省にまたがっていますが、これも出来すぎたために経営が立ち行かなくなっている例もあります。サービスとして、見守り＝安否確認があるので、孤独死とは無縁です。

グループホームは認知症の方向け施設ですが、地域密着型サービスという事業として、市が認可をして、原則として市内の方しか利用できないようになってきました。共同生活なので、寝たきりの方が利用できる施設ではありません。

特別養護老人ホームは、要介護3以上の方しか利用できませんが、数百人の待機者がいます。ただ、周辺部では空きベッドもあります。虐待などの緊急性が高い場合には優先入所などもあります。

特養もだんだん変わってきて、以前は要支援でも入所できたのですが、いまは要介護3以上じゃないと入れないし、昔は多床室（4人部屋、6人部屋）がありましたが、いまはユニットケアということで、10人がひとつのユニットだとういうケアをする個室という国の指導があります。その結果、部屋代も高くなるし、10人での体制を組まなくてはいけないので、100人規模でオープンすると言っても、介護士さんが集まらないのでユニット単位でオープンするとか、既存の特養でもスタッフが集まらないので1ユニット閉鎖せざるをえなくなって、待機者があるのに入れないという状況もあります。施設がたくさんできて介護スタッフ不足の問題が慢性化して、日曜とか夜間の対応がとれないという問題が発生しています。

介護状態によって、入居可能な施設ということでの情報提供もありますが、それをそのまま受け取っていいかどうかは別で、やはり実際に見て、聞いて、ということになります。施設には必ず相談員がいますが、前段階で地域包括支援センターに聞くとケアマネさんに調べてもらうとか、最近は紹介センターみたいなものもあります。重症になったら出ていただきます、という施設もありますから、終の棲家になっているかどうかを確認する必要があります。

特養で要介護3以上ではないとされていますが、あるところでは、要介護3はいつ2に下がるかわからないので、4以上を中心に受け入れます、という施設もあると聞いたことがあります。

特養もだんだん自己負担が増えてきて、むしろ有料老人ホームのほうが自己負担が少ないというケースもありますが、やはり、年金ではいれるかどうか、ということになるとハードルが高くなってきています。

表. 介護施設の種類と違い

施設の類型		ホームの数	要介護度	認知症の有無	医療依存度	予算
有料老人ホーム	介護付	4,064	自立～重度	◎	◎	中～高
有料老人ホーム	住宅型	5,623	自立～中度	○	○	中～高
サービス付き高齢者向け住宅		6,668	自立～中度	○	○	低～中
グループホーム		11,678	要支援2以上	◎	△	中～高
特別養護老人ホーム		7,631	要介護3以上	○	○	低

料金について、まず、入居一時金ですが、最近とはなくなっているところもあります。一時金があるところは、月々の負担が安くなっていますし、ないところは高くなっています、全体として標準化ようになってきています。ただし、有料老人ホームで一時金がある場合は、その償却がどうなっているのか等、内容を確認する必要があります。グループホームの一時金は、家賃の2か月分くらいだと思います。

料金の目安ですが、サ高住の費用が安いよう書かれていますが、地域によって違います。料金は部屋の広さや多床室かどうかか食事の内容やサービスの内容によって変わってきます。来年は介護保険で3割負担も導入されるので、さらにあがってきます。

入居にあたっては、「お試し」は必ずしたほうがいいです。食事の味なんかもありますから。食事の件ですが、最近では介護スタッフだけでなく、調理スタッフも不足していますので、直営が難しくなって、外部委託になったりしますが、委託先も人手が足りなくなっているようです。

介護サービスのサービス内容によって料金が増加することで、サービス料に付加され、利用料に反映されます。最近では処遇改善加算と言って、介護職員の賃金の改善のための加算もあります。利用料の基準額にこういったものも加算されるので、事前に調べておいたほうがいいと思います。

私も介護施設を運営していますが、とにかく人が関わる仕事なので、「事故がまったくない」ことはないと思います。なにかあったらその時にどうするか、今後そうならないためにどうするかということが大切で、上に立つ方の姿勢とか会社の取組方とか事前に確認できればと思っています。

参加者の方より

東京都独自の制度である公的な住宅としてシルバーピアというのがあります。三鷹には12棟(定員300人弱)あります。

シルバーピアは高齢者集合住宅と言って、集合住宅に各居室があって独立した生活ができるようになっています。「独立して日常生活が営める程度に健康な方」というのが条件ですが、その基準が明確ではなくて認知症の方も入居されていますが、健康なところに入居した方は慣れているので、現在では介護度が高い方も生活しています。退去の規定がないので、ご本人が安全を保てるのであれば終の棲家になると思います。都営と市営によって費用も違いますし、地域によって住宅使用料も違いますが、住宅利用料は非課税で単身だと2万円ほどです。夫婦世帯もありますし、65歳以上の親子世帯もあります。ワーカー(生活協力員)が住み込みでいて、緊急時には対応できるようになっていますし、日常的な相談も受けています。空き部屋情報は、広報みたかで提供されます。

Q: 重篤な病気になった場合、あるいは看取りについては、各施設ではどうなっていますか?

A: 施設によって違っているので、線引きは難しいです。特養でも有料老人ホームでも、その施設によります。近くでは、芦花ホームでは看取りまでやっているようです。サ高住もできるところとできないところがあります。グループホームも同様です。認知症対応や精神障害についても同様です。

参加者: サ高住の「サ」は見守りと相談なので、それ以外のことをやると言っても、それは外部に依頼するだけだと思います。

Q: 入居を続けているうちに一時金の償却が済んだらどうなるのですか?

A: 亡くなるまでを前提としていると思うので、出ていけ、ということにはならないと思います。説明書にはそこまで書いていないので、そういうことも確認しておくといいですね。

Q: 入居するために保証人は必要ですか?

A: 基本的には必要です。ご家族がいない場合は後見人やどなたかをお願いすることになります。本日はありがとうございました。

高齢者見守りキーホルダー登録事業について

みたか・みんなの広場は、三鷹駅周辺包括支援センター、雀文庫みたかと提携して、高齢者見守りキーホルダー登録事業の準備をしています。

見守りキーホルダーは、高齢者が外出先で事故に遭遇した場合、対応に必要な情報をすみやかに得られ、十分な対応ができるように、関係先との連絡体制を確保するシステムです。大田区のみまーも(高齢者見守りネットワーク)で開発され、現在では全国30カ所以上の地域や自治体で導入されています。



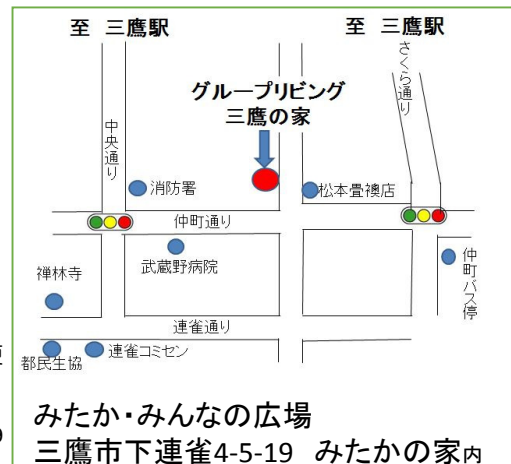
試作品

今回は、三鷹駅周辺包括支援センターの管内で、この事業を立ち上げます。これまで詳細についての検討や市高齢者支援課との調整を重ね、この秋からスタートできるところまでこぎつけました。

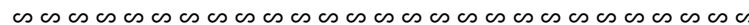
スタートにあたっては、本チラシのほか、広報みたかや駅周辺包括支援センターのチラシなどでお知らせします。このキーホルダーを持って、楽しく外出して、元気に暮らしを楽しめるように活用していただきたいと思っています。

【概要】登録希望者は、駅周辺包括支援センターにおいていただいで、登録用紙に必要事項を記入していただきます。登録費用は500円です。以降毎年更新登録をしていただきます。

【問い合わせ】なりきよ 携帯 080-1362-5359



みたか・みんなの広場
三鷹市下連雀4-5-19 みたかの家内



講演会のお知らせ

歩行と姿勢の改善から認知症の予防まで ~ノルディック・ウォーク~

日時: 10月7日10時~12時

場所: 三鷹市市民協働センター第1会議室

参加費: 無料

基本講演 徳田 武さん

(株式会社ライフ出版社社長、日本ヘルスプロモーション学会理事)

「ノルディックウォークの展開と効果」

事例紹介 芝田竜文 さん

(全日本ノルディック・ウォーク連盟 指導部講師)

「医者があきらめた股関節障害者が歩けた」



三鷹ノルディックウォーク友の会 みたか・みんなの広場

ウォーキング: 毎週土曜日10時~12時

集合場所: 井の頭公園または三鷹市市民協働センター

参加費 無料(ポールは本人負担、貸出用ポールあり)

問合せ なりきよ knarikiyo@gmail.com 携帯 080-1362-5359