

# 人生の最終章どう生きますか 自分で決めたい、自分のこと



人生には必ず終わりがきます。どうせ終わるなら、出来る限り、苦痛から解放され、少しでも平穏な気持ちで、自分の望む場所で、その時を迎えたいのではないのでしょうか。もし、そう考えるのであれば、可能な限り、情報を集め、自らのためにも、大切な人のためにも、そのための準備をしておくことは重要なことだと思います。

在宅緩和ケア充実診療所  
ケアタウン小平クリニック院長  
元聖ヨハネ会桜町病院ホスピス科部長

**山崎 章郎 先生**

山崎 章郎先生著書

『病院で死ぬということ』 『続・病院で死ぬということ』  
『家で死ぬということ』 『「在宅ホスピス」という仕組み』

**日 時:10月24日 14:00~16:00**

**場 所:三鷹産業プラザ7階会議室**

**参加費:1,000円**

定員は**先着200名**です。事前に申込みをお願いします。

(メール) knarikiyo@gmail.com (携帯) 080-1362-5359 (8:00~20:00)

(FAX) 0422-47-7919 (住所、お名前、連絡先をお書きください。様式自由)

**主 催:みたか・みんなの広場運営協議会**

NPO法人HumanLoop・人の輪、NPO法人日本シニアジョブクラブ  
みたか認知症家族支援の会、三鷹市医療と福祉を進める会  
NPO法人グレースケア機構

ケアマネのマネジメント支援とは  
麻生 喜美江さん  
(井の頭地域包括支援センター長)

介護保険が始まり約20年、ケアマネジャーという言葉も聞いたことがある方が増えてきたと思います。では、ケアマネジャー(以下「ケアマネ」)はどこにいるのか、と言うと、「**居宅介護支援事業所**というところになります。では、**居宅介護支援事業所**(以下「**事業所**」)ってなんなの、と言いますと、**要介護認定や各種申請(特養の申し込みとか寝たきりの方の理美容の申し込み)のお手伝いをさせていただくことか、介護保険のサービス(ヘルパーサービス、訪問看護、福祉用具)について調整することが業務です。**

実は、そういうサービスをしながらメインでやっていることが、「**お金**」のことです。医療保健では公費負担と自己負担がありますが、それと同じことを介護保険でやっています。ケアマネは月一回は利用者のご家庭にお邪魔して、利用予定の確認をしながら、前月の利用サービスが予定通り行われているかどうか確認しています。そして、その結果と各事業者からの費用請求の内容を突き合わせるような仕組みになっています。

いま、三鷹市には50か所前後の事業所があります。事業所はひとりでもできますので、事業所ガイドにはいろいろな事業所が掲載されています。「**やさしい手**」とか「**社会福祉事業団**」は大手で、5~10人くらいのケアマネがいます。みなさんがこれからケアマネを探す場合は、事業所ガイドを見たり、包括に相談したりして、事業所の特性を調べたほうがいいと思います。また、一度決めたケアマネも事業所も変更することができます。相性が悪い場合もありますので、遠慮なく言ってください。包括に連絡したらいいと思います。

事業所にも「**特定事業所**」というのがあって、24時間連絡が取れる事業所もあります。そういうことを頭に置いていたらと良いと思います。



8月26日 みたか・みんなの広場

今後、みなさまが介護保険が必要になった時に、ケアマネを探す場合に、「おまかせします。」と返事をしますと、**なんの情報もなく受けてくれる事業所、受けてくれるケアマネになってしまいます。**だから、**みなさんのご要望を伝えていただいたほうがいいと思います。**一旦決めてしまうと、変わっていいと言いつつも、変わる場合には皆さんに負担がかかってしまう可能性があります。

では、ケアマネはどういう人がなるの、ということ。まず、基本的な資格(医師、薬剤師、看護師等)に加えて、**5年の経験が必要**です。そのうえで、**ケアマネ試験**を受けます。

ケアマネには**お金は払いません**よね。ケアマネの報酬は介護保険から**全額支給**されます。いま、利用者さんからも1割とかもらったほうがいいという議論もあります。ただ、生活に困窮している方は負担ができないかどうするのか、ということもあって、**現在では介護保険から全額出ています。**報酬も要介護度によって基本報酬が違います。要介護1,2では12,000円、3,4,5の場合15,000円くらいです。

ケアマネは、だいたい30人くらい担当していますが、その介護度によって報酬が決まってくる。また、主任ケアマネがいるような大きな事業所とか、特定事業所には、**看取り**とか要件に応じて加算があります。

では、ケアプランの実際を見たいと思います。このケアプランの作成が、ケアマネの一番大切な仕事です。

「居宅サービス計画書」という書類がありますが、これには、利用者さんが望む具体的な生活について書かれていて、これをご家族、医師、チームの全員に渡して、この内容に沿って支援をしていこうという確認をします。



次のシートの「生活全般で解決すべき課題(ニーズ)」の欄にはご利用者様本人やご家族が日々の生活のなかでの困りごとや要望を書いていただくところです。この例では「室内を一人で安全に歩きたい」というご希望です。その内容をどこまで聞き出せるかが問題です。この方は、毎日仏さまのところへ行って、家族の幸せを願いたい、ということと、そういうご希望になったんですね。こういうことを聞くことでご本人がなにを大事にしているのかが見えてきます。

次に「短期目標」として「骨を強くする」とあり、これは医師との話の中で、退院後は骨粗しょう症の予防のために自己注射をしない、と言われたので、それを短期目標に、ということにしました。次が「サービス内容」で目標に向かってそれぞれの支援者がどう担っていくか、になります。自己注射はヘルパーさんと確認しながら打つ、ご家族はお薬カレンダーのセットをすとか、調剤薬局はお薬を飲んでいるかどうかの確認とか、各支援者の役割を明確にしていきます。

こういったことをやっていく中で、不十分な点は、随時修正していきます。

「週間プログラム」もあります。これで、ご利用者さまの一週間のサービス内容がわかるようになっていきます。医師やケアマネもこれを見ながら、他のサービスの状況を確認したり、調整をしたりします。過不足があるかどうかをもみんなで考えたりします。

「サービス担当者会議録」というペーパーですが、これはケアプランを作成するときに、どういふ話があったかを書いたもので、各事業者さんには、ケアプランと合わせて送っておきます。

「アセスメントシート」というものもあります。これは各事業所で書式は違いますが、ご利用者さんの現状をチェックしたものです。ここに記入することで、介護保険の利用につなげることができ

ます。「歩行には歩行器が必要」とあれば福祉用を借りる根拠になります。アセスメントシートとケアプランと会議録が連動していて、この内容に整合性がないと監査で引っかかることになります。だから、歩行器の方が車椅子が必要になった場合は、家族とも相談してケアプランを修正して、会議で専門職に図って、アセスメントシートにも記録しておくことが必要です。

みなさまが介護サービスを利用するときのひとつの注意点ですが、月によって日数が違います。介護給付金額は月間で定額ですから、限度いっぱいサービスで組むと限度額を超える可能性があります。超えた分は全額個人負担になります。1単位は10円ですから、1000単位だと一万円になります。そのことは気をつけておくことが必要です。

いまはシステムもよくなっていて、配食の金額や自費サービスをいれると、月間の総額もわかるようになっていきます。文字が小さいので見えにくいので、そういう場合はケアマネさんに頼むと拡大してくれます。

介護保険で利用できる金額ですが、おおよそですが、要介護1で約16万円、それから5万円づつ増えて、要介護5で36万円の限度額、とを考えてください。そのうち、1〜3割が個人負担になります。在宅では、限度額を超えることもありますが、施設に入るとそれはありません。だから施設に、と考える方もいらっしゃると思います。

ケアマネは医師とサービス提供事業の中間にいる利用者さんの立場に立つ存在と思って、うまく利用していただければいいと思います。

今日は、ありがとうございました。

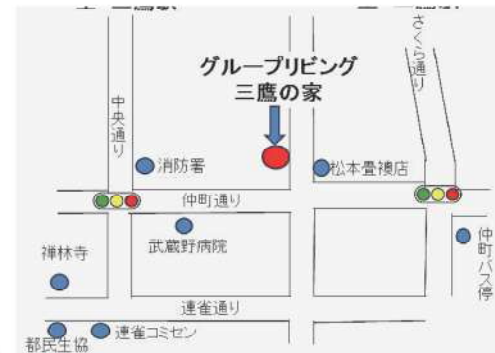
## ボランティア募集

みたか・みんなの広場は、高齢者の自立を求めて活動している団体です。ごいっしょに活動していただける方大歓迎です。

- ①お弁当配達  
火曜日から土曜日まで。ご都合の良い日をお願いします。
- ②お弁当づくり
- ③チラシの編集や印刷
- ③その他運営に関すること

連絡先 なりきよ 080-1362-5359

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 催しのご案内

開催日時	テーマ	参加費用・場所	主催・問い合わせ
10月2日 (水) 14:00~15:30	みたかオレンジカフェ1 (昼とき) (毎月第1水曜日)	認知症、高齢者介護なんでも相談・茶集代100円	みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
10月3日 (木) 10:00~17:00	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
10月5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
10月12日 (土) 13:30~15:00	般若心経カフェ:「仏教百話」(増谷 文雄)を読みます。 (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
10月19日 (土) 13:30~15:00	タロット教室、初級 3,000円/90分 (毎月第3土曜日、前日までに予約)		ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359 (なりきよ)
10月24日 (木) 14:00~16:00	講演会(三鷹産業プラザ7階・事前申込制) 「自分の最終章どう生きますか 自分で決めたい自分のこと」 山崎 章郎さん(ケアタウン小平クリニック院長)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
10月26日 (土) 13:30~15:00	茶話会「病気とともに生きる」(毎月第4土曜日) 病気とながよくなるしょうずな生活法		HumannLoop「人の輪」 竹内 ☎090-7632-7251
第一、第三月曜日 13:30~15:00	包丁研ぎ教室(定年後男性歓迎・事前連絡をお願いします。) 自宅の包丁と砥石があればお持ちください。参加費300円。		日本シニアジョブクラブ なりきよ ☎080-1362-5359
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) 080-4895-0014
毎週土曜日 10:00~12:00	ノルディックウォーキング 参加無料/レンタルポール有料		三鷹ノルディックウォーク友の会 なりきよ ☎080-1362-5359
ご相談	パソコン個人指導:やりたいことを、実力に合わせて 日程等ご相談		日本シニアジョブクラブ なりきよ ☎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