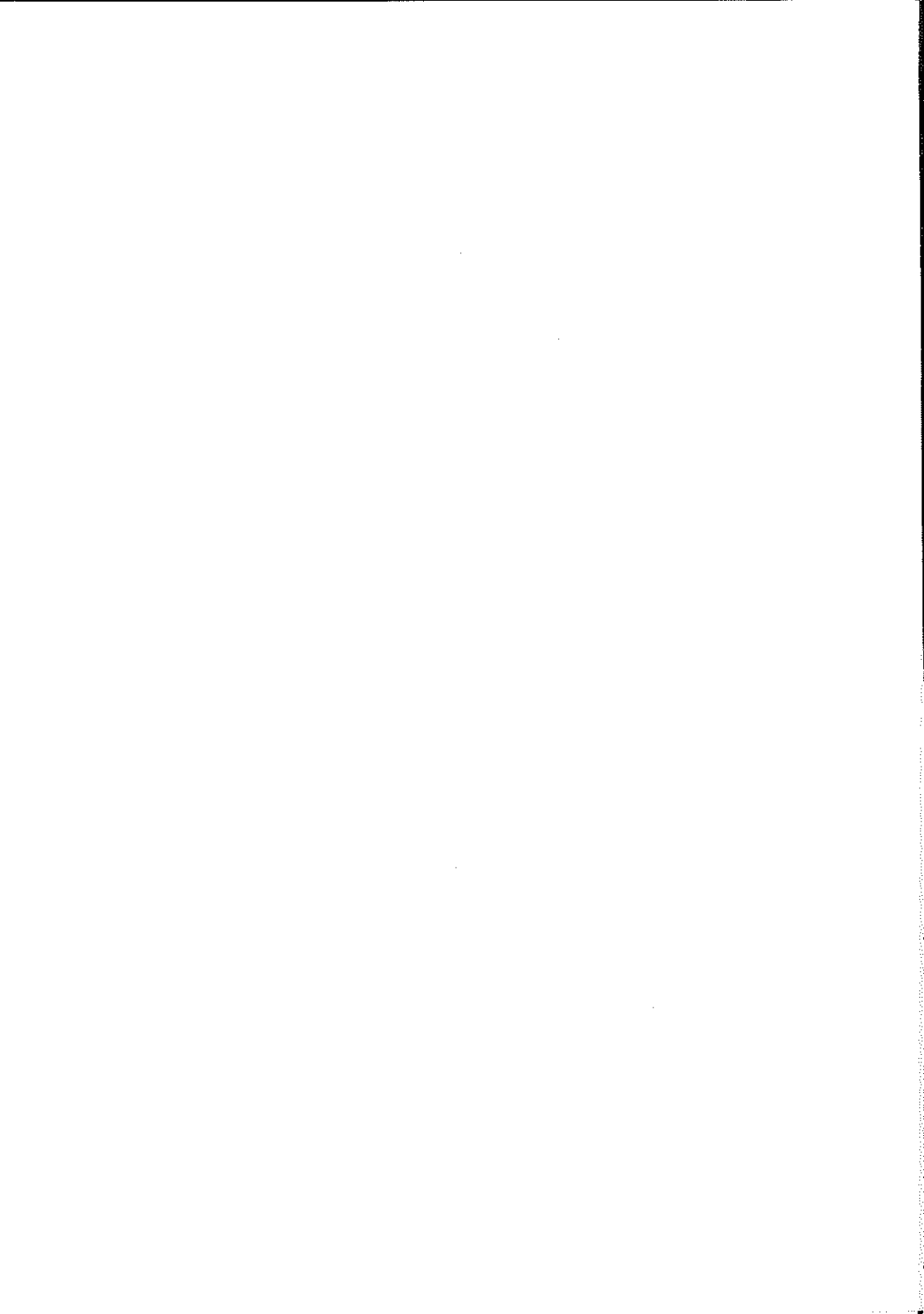


私らしく生きたい人へ

住みなれたまちで最期まで暮らすための

健康教育ガイドブック





私らしく生きたい人へ

住みなれたまちで最期まで喜ぶための

健康教育ガイドブック



目次



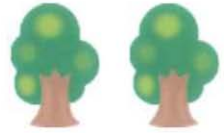
私らしく生きたい人へ

第1章 私らしく生きるためのまちづくり

はじめに	P. 1
1 私たちを支える地域サービス	P. 3
訪問看護ステーション / かかりつけ医 / 保健センター・保健所 地域包括支援センター / ホームヘルパー・ケアマネジャー・民生委員・町内会 社会福祉協議会 / ボランティアセンター / デイケアセンター あなたのまちを知ろう / 私のまちのサポートマップ	
2 地域活動に参加してみよう	P. 15
ボランティアって何? / ボランティアを探す / ボランティアQ&A part1 ボランティア活動紹介 / ボランティアQ&A part2 ボランティアグループをつくる / ボランティアQ&A part3	
おすすめ図書・おすすめサイト	P. 25

第2章 私らしく生きるための老い支度

はじめに	P. 27
1 私のプロフィール・これまでの歩み	P. 28
私のプロフィール / 私の覚え書 / 健康と受診に関すること / いろいろな思い出	
2 私らしく生きるために	P. 31
年をとるってどんなこと / 健康寿命と介護予防 — いつまでも元気で世話いらすくなるために — / 高齢者の生活の場	



3 私から家族へのメッセージ P.40

私が望む介護 / 私が望む療養生活の場 / 私が望む最期の迎え方
家族に残したいことば / 献体・臓器提供のしかた、および尊厳死について

4 家族や親戚などの、緊急連絡先 P.43

1) 家族、兄弟姉妹、息子、娘、その他 2) 親戚・友人の住所一覧

付録 おすすめの図書・サイト P.45

第3章 私らしく生きるための介護プランづくり

はじめに P.46

1. 介護保険は誰が受けられるの? P.47

2. 介護保険を使うにはどうすればいいの? P.48

3. 介護保険やケアプランをもっと知りたいとき P.54

ずっと地域で住み続けるために P.55



第1章



私らしく生きるためのまちづくり

はじめに

まちづくりを行うのは行政の仕事と考えている方も多いのではないのでしょうか？確かに行政はまちづくりの基盤を作るには欠かすことができません。でもまちのことを誰よりもよく知っているのは、そのまちに住んでいる私たちではないのでしょうか。まちにどんなサービスが必要なのか声をあげることも私たち市民の役割でしょう。

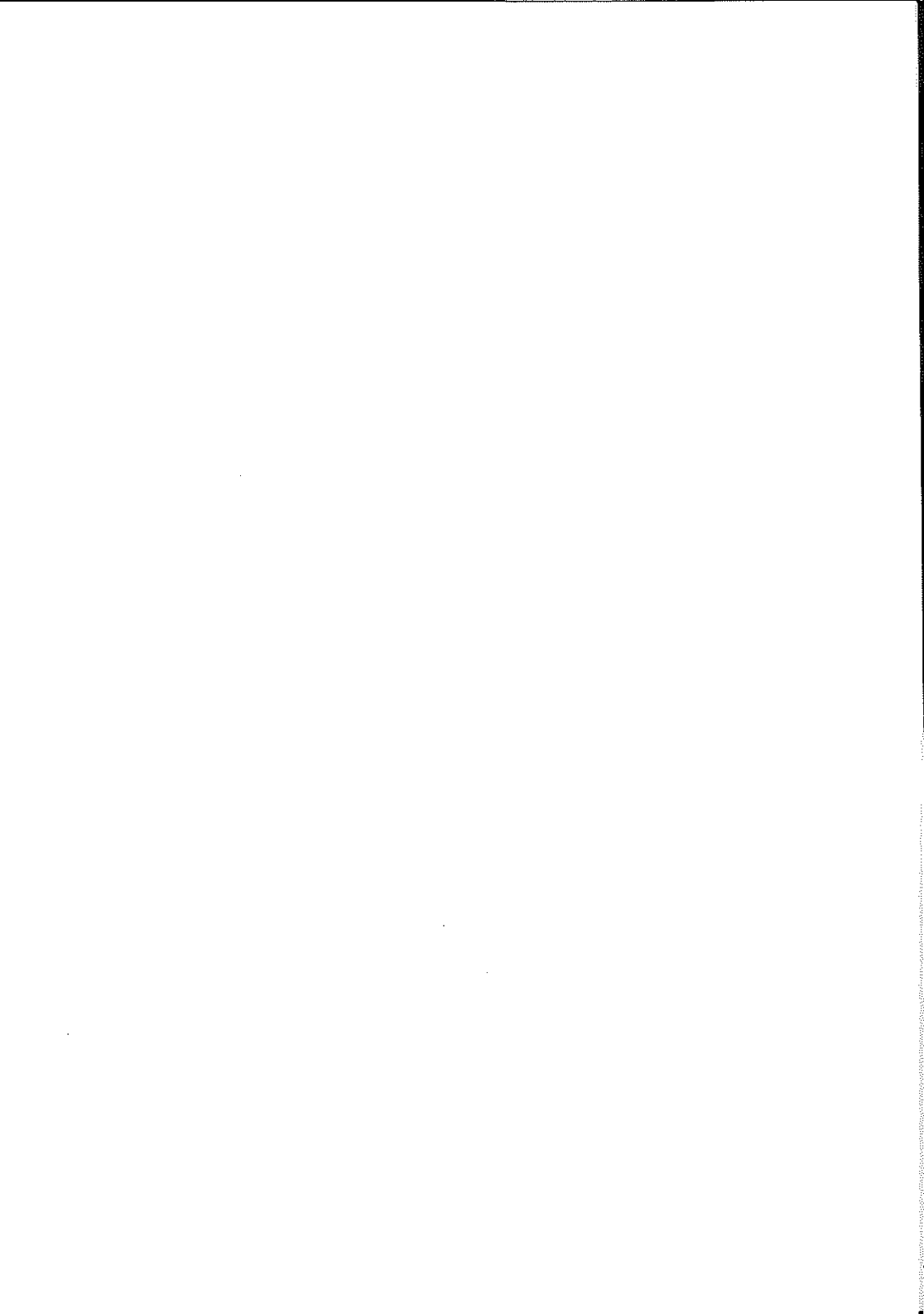
地域コミュニティの崩壊が唱えられているいま、あらためてまちづくりの必要性が問われています。また自分たちの住んでいるまちのために活動する市民も全国で増えてきました。高齢社会、まちの安全、防災、環境汚染など私たちの身近に存在している課題に目をそむけるだけでは何も解決しないという現状に市民が気づき始めたのかもしれない。

まちづくりに参加することは、言い換えれば地域の中で自分の足元を固めるということです。足元を固めることは安心につながります。自分の老後＝安心を得ることができたとき、私たちはもっと毎日を充実させることができるでしょう。

この章を通して自分が住んでいるまちに対して少しでも考えるきっかけをもって頂ければ幸いです。

この冊子は、平成16年度独立行政法人福祉医療機構の助成を受けて作成した「私らしく生きるためのまちづくり・老い支度・ケアプランづくり(全国訪問看護事業協会編)を参考にしました。





1 私たちを支える地域サービス

あなたは自分の住んでいる家で最期まで過ごしたいですか？ このような問いかけにあなたはどのように答えるでしょうか。家での最期は望んでいるけど「家族に迷惑がかかるから」「家で過ごしたいけど、家族だけでは不安」「家で最期を迎えることは無理」などの理由からあきらめているのかもしれない。

でも私たちが住んでいるまちには私たちの思いをサポートするサービスがたくさんあります。ただ自分も家族も健康なときはサービスを利用する機会が少ないため、いざ病気になったとき、家族の介護が必要になったときには、どこに相談に行けばいいのかわからないのだと思います。

そこで日頃より地域サービスの情報を収集しておくことで、いざというときにきつと役立つでしょう。また地域サービスを提供している各施設は、住民向けに様々な情報提供や講習会などを行っている場合もあるので、まずは軽い気持ちで訪れてみてはいかがでしょうか。あなたにとって自分のまちがもっと身近な存在になるかもしれません。

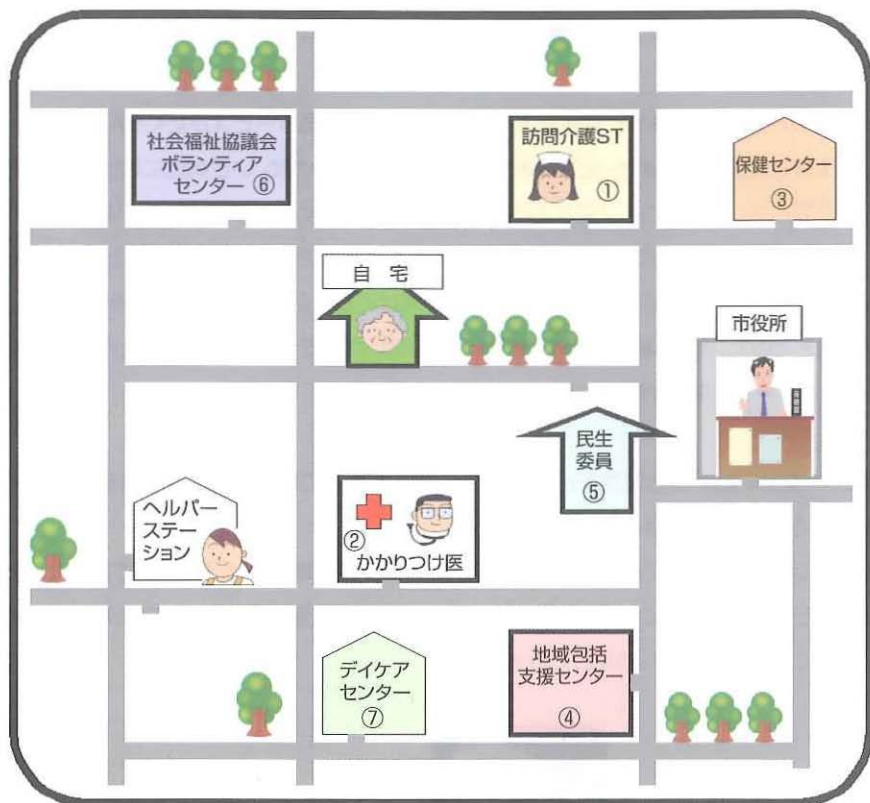
ここでは、福祉における地域サービスを紹介しています。ここに記載されている施設などはあなたの住んでいるまちにもほとんどあるものです。

このパンフレットを読んだあとに、つぎはあなたのまちの地域サービスを探してみませんか？ そしていざというときの為に、この冊子にあなたのまち情報を記入すれば、あなただけのオリジナルブックになります。ぜひ、活用してみましょう。



地域のさまざまなサポートマップ

あなたのまちにもあります。地域のサポート施設。



- ①訪問看護ステーション P.5
- ②かかりつけ医 P.8
- ③保健センター・保健所 P.8
- ④地域包括支援センター P.9
- ⑤民生委員 P.10
- ⑥社会福祉協議会・ボランティアセンター P.11～12
- ⑦デイケアセンター P.12



次のページから、各施設の説明があります。
最後に、自分の町の地図をつくってみましょう。

→ P.14

訪問看護ステーション

病気や障害をもっても、そして高齢になっても自分の住み慣れた家で過ごしたいという気持ちは、誰にでも共通した思いです。訪問看護ステーションは、本人や家族が安心して家で過ごすことができるように支援する「看護サービス」を提供しています。

また訪問看護ステーションはかかりつけの医師と連携をとりながら、24時間体制で緊急対応しています。病状の急変や心配なことがおきた時も安心です。ご本人はもちろん、ご家族にとっても大きな支えとなる訪問看護ステーションは心強い味方です。

どのような人が利用できるの？

- ・健康に問題のある方
- ・病気、けがなどで寝たきりの方
- ・脳卒中の後遺症でリハビリが必要な方
- ・痴呆症や精神的に不安のある方
- ・医療処置が必要な方など、かかりつけの医師が訪問看護を必要と認めた方 など



あなたのまちの訪問看護ステーションは？

電話 - - ()



在宅酸素などの医療処置が必要で、自宅で介護するのは無理かな、と思っていたのですが、訪問看護師さんが家に来てくれるので、全く問題ありませんでした。おばあちゃんも孫と一緒に家で過ごすことができ喜んでます。

(46歳・女性)



夫は大的お風呂好き。でもお風呂にいらてあげたくても、私ひとりではとても無理だな、と思っていたとき、看護師さんが一緒に入浴介助を手伝ってくれました。それにととても手際がいいので、夫も疲れることなく、大満足でした。

(72歳・女性)

訪問看護で何をしてくれるの？



健康管理・病状をみます。

- ・血圧・体温・呼吸・脈拍などの測定
- ・健康についての相談
- ・病状の観察



日常生活の支援を行います。

- ・入浴介助、清拭、洗髪など
- ・排泄の援助
- ・床ずれ予防
- ・医療処置と各種器械・カテーテルの管理
- ・食事の援助

リハビリテーションの指導をします。

- ・排泄、移動、入浴、食事などの訓練
- ・手足の運動
- ・体位交換
- ・介護用品の利用相談（ポータブルトイレ、車イス、ベッドなど）

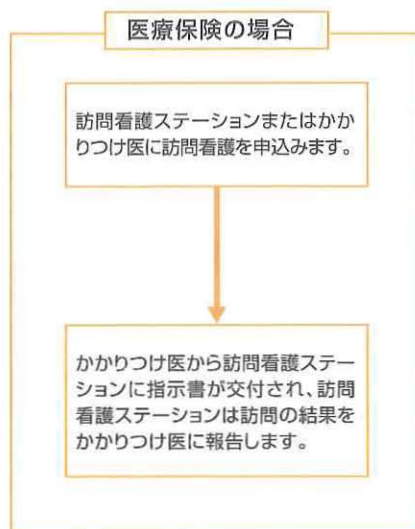
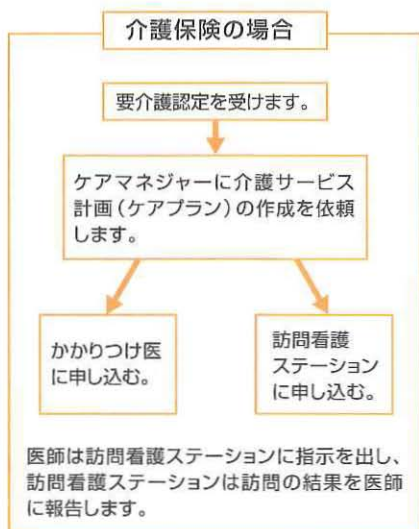
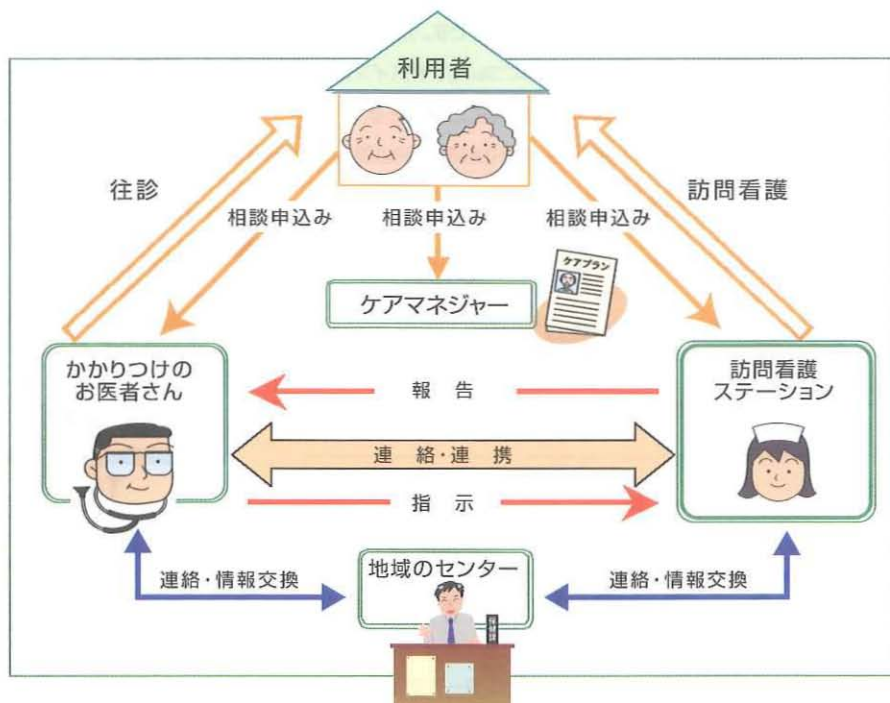


妻は末期がんでしたが、最期は病院ではなく、家で死にたいと望んでいました。そんなことはできないだろう、と思っていたのですが、お医者さんと看護師さんが妻の望みをかなえてくれました。そして最期は子供たちに囲まれながら、息をひきとりました。本当に感謝でいっぱいです。（69歳・男性）

その他

- ・ご家族への介護支援・相談
- ・保健、医療、介護、行政サービスの紹介
- ・自宅での看取りの援助

訪問看護の流れ



かかりつけ医とは？

主治医、もしくはホームドクターとも言い換えることができますが、自分の健康のこと、身体のことを一番理解している地域のお医者さんのことです。かかりつけ医を持つと

- ①病気の時だけでなく日頃の病気予防についてアドバイスがもらえる
- ②病気の症状にあわせて適切な医療を受けることができる
- ③介護保険の認定を受けるためには主治医の診断書が必要なため、日頃より信頼できる主治医を持っていると安心などのメリットがあります。

あなたの選んだかかりつけ医は？

電話 — — ()

日頃よく診てもらおうお医者さんにかかりつけ医をお願いするだけで大丈夫です。特別な手続きはいりません。



保健センター・保健所とは？

保健センターは「市町村は、市町村保健センターを設置することができる」とされ、市町村住民への直接保健サービスや健康相談を提供しています。

保健所 (Health Center) は「都道府県・指定都市・中核市その他の政令で定める市又は特別区が設置する」と設置が義務づけられていて、保健センターのとおりまとめや広範な医療・保健・環境に関わる衛生業務、難病、感染症に関する相談を行っています。

(参考: 社団法人全国保健センター連合会 <http://www.zenporen.or.jp/>)

あなたのまちの保健センターは？

電話 — — ()

あなたのまちの保健所は？

電話 — — ()

市町村保健センターでは、私たちの健康相談や健康に関する情報提供、定期的な健康診断なども行っています。気軽な気持ちでまずは訪ねてみてはいかがでしょうか？

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で生活する高齢の方がからだや心の健康を保ちながら安心して生活することができるよう、保健師・社会福祉士（ケースワーカー）・介護支援専門員（ケアマネージャー）が関係機関と連携しながら保健・医療・福祉の面から総合的に支援を行っています。具体的には高齢の方が介護状態になることを予防するための事業の計画や実施の支援、介護が必要な高齢の方の在宅での個別相談や支援を行っています。また高齢の方の虐待防止や財産管理などの権利擁護業務等に関する業務も行っていきます。

あなたのまちの地域包括支援センターは？

電話 _____ ()

サービスはおおむね
65歳以上のお年寄りについて
の心配事や相談事であれば、どなたでも無料で相談できます。
また夜間の相談にも応じる
相談体制がとられています。

訪問介護とは？

訪問介護員（ホームヘルパー）が、日常生活の中で介護が必要な人や、家事の援助が必要である方とその家族を在宅で生活を送ることができるように支援します。サービスの内容は、清拭、入浴、排泄、食事、衣類の着替えなどの「身体介護」、洗濯、掃除、買い物、食事作りなどの「家事援助」、通院する際の介助、散歩の付き添い、生活や介護についての相談や助言をする「生活支援」があります。介護保険でサービスを受ける場合は、「介護または支援が必要であると認定されること」が必要です。そのための申請は、市の介護福祉課窓口で行います。

ホームヘルパーって？

介護保険制度のもとで、ホームヘルパーは国が定めた一定時間の研修を受けることが義務付けられています。資格は3級から1級まであります。これから介護のニーズがますます高まるなか、必要とされる専門職です。



ケアマネジャーって？

ケアマネジャーは、利用者（介護を必要としている本人）にとって、どんなサービスが必要なのか、公正中立な立場で一緒に考えて計画（ケアプラン）をつくる専門家です。訪問介護の事業者を選ぶときにも、助言をしてくれます。



あなたの選んだケアマネジャーは？

電話 — — ()



民生委員とは？

民生委員は医療や福祉に関する相談にのり、必要に応じて市役所や福祉施設に取次ぎをしてくれます。また自治体や社会福祉協議会とともに、地域の福祉に関するニーズの調査も行っています。これらの活動はすべてボランティアです。民生委員は1948年（昭和23）制定の民生委員法により、都道府県知事が推薦し厚生大臣が委嘱します。そしてすべての民生委員は「児童福祉法」によって児童委員も兼ねています。民生委員は全ての地域に配置され、活動を行っているので、民生委員を知りたい方は、市町村民生委員・児童委員協議会事務局に問い合わせをしてみましょう。



民生委員児童委員の家は、青い門標とマークがめじるし！



あなたのまちの民生委員は？



町内会とは？

町内会は「地域住民の手による住みやすいまちづくり」を目的として、住民の自主性をもとに、お互いに協力し合って地域づくりを行う自治組織です。ほとんどの地域で、町や丁ごとに町内会は組織されています。活動内容は、住民同士の連絡（回覧板、町内会紙）、地域の掃除や美化、お祭りなどの行事開催、慶弔、防災・防火のための講座開催や夜間見回りなど行っています。



あなたの町内会は？

電話 — — ()

社会福祉協議会とは？

社会福祉協議会（略して「社協」）は、社会福祉法第107条に定められた、社会福祉の推進を目的とした公共性の高い民間の福祉団体です。

社協は全国の都道府県・政令指定都市・市区町村に設置され、地域に住む人びとが安心して暮らせるように、地域のボランティアや福祉・教育・保健・医療の関係者、行政機関などが共に協力して、地域福祉の向上のために活動しています。

具体的には、在宅介護支援センターや地域福祉サービスセンターの運営、介護保険事業、福祉に関する相談全般、ホームヘルパーの派遣事業や福祉機器の貸出事業など、地域に根ざした幅広い活動を行っています。

（参考）社会福祉法人全国社会福祉協議会 <http://www.shakyo.or.jp/>

あなたのまちの社会福祉協議会は？

電話 — — ()

ボランティアセンターとは？

ボランティアセンターは、ボランティア活動をやりたい人とボランティアを必要としている人とをつなぐ役割をしています。ボランティアセンターには、地域にあるさまざまなボランティア団体の情報があるので、「ボランティアをやりたい」「どのようなボランティアがあるの?」という気軽な気持ちで訪ねてみてはいかがでしょうか? またボランティアに関する様々な講習会や勉強会を開催しているので、ぜひ参加してみましょう。

もちろん新しくボランティアグループを作りたいときは、相談にものってくれる頼もしい味方です。全国の区市町村に2,308施設(平成17年度)あります。

あなたのまちのボランティアセンターは?

電話 — — ()

ボランティア活動中の
万一の事故に備えて、
ボランティア保険に入
ることをお勧めします。
保険料は1年間で約300
円~700円です。



デイケアセンターとは？

デイケアセンターとは、高齢者や体の不自由な方が、心身の機能を回復して自立した日常生活ができるように支援するための通所リハビリテーション施設です。デイケアセンターでは、理学療法士や作業療法士によるリハビリテーションのほか、地域のボランティアの人とのグループ活動や手芸・料理などを通じて、楽しみながらリハビリテーションができるように工夫されています。食事や入浴などの日常ケアサービスも行っています。

あなたのまちのデイケアセンターは?

電話 — — ()



あなたのまちを知ろう

自分が住んでいるまちのことを、日頃はあまり意識をしていないかもしれませんが。でもほんの少し意識を向けるだけで、思いもかけないことを発見するでしょう。自分の住んでいるまちを知ることでもっと自分のまちが好きになり、まちにある課題に気付くことで何か行動をおこしたくなるかもしれません。そんなきっかけづくりは意外と身近に存在しています。

区報を見してみる



あなたの地域情報がたくさん載っている市報や区報をじっくり読んだことはありますか？ 実は市報や区報はまさに「地域情報の宝庫」です。講習会や健康相談、地域イベント情報やボランティア募集などの情報がぎっしりつまっています。市報や区報は新聞の折込みか図書館や市役所、区役所などで入手できます。

議会を傍聴してみる



私たちの生活に関することを決める議会はやっぱり気になります。私たちが納めている税金が正しく使われているのかチェックするのも市民の役目です。議会の傍聴は基本的には誰でも参加できるので、日程や時間を調べて是非行ってみましょう。きっと自分のまちのことをもっと意識するはずです。

まちを歩いてみる



せっかく自分が住んでいるまちを駅やスーパーだけの往復で終わっていませんか？ いつも通っている道を少し変えてみるだけで、昨日まで知らなかったまちに気付くかもしれません。

もしくはテーマを決めて、親しい仲間や家族と一緒にまちを歩いてみるのもお勧めです。例えば「お年寄りでも安心して歩ける道やお店探し」「車椅子でも大丈夫な道や場所探し」もしくは、ここでできた施設を探してみるのもいいかもしれません。実際に自分の目や足で感じることはとても新鮮です。

私のまちのサポートマップ

あなたのまちのサポートマップをつくってみましょう。



記号:自宅 

- | | | |
|-------------|------|---|
| ①訪問看護ステーション | 名称:〔 | 〕 |
| ②かかりつけ医 | 名称:〔 | 〕 |
| ③保健センター・保健所 | 名称:〔 | 〕 |
| ④地域包括支援センター | 名称:〔 | 〕 |
| ⑤民生委員 | 名前:〔 | 〕 |
| ⑥ボランティアセンター | 名称:〔 | 〕 |
| ⑦デイケアセンター | 名称:〔 | 〕 |
| ⑧その他の地域施設 | 名称:〔 | 〕 |

2 地域活動に参加してみよう!



地域のことについて「知る」ことができたのなら、次は「参加する」ことをはじめてみませんか？参加する1つの方法に、ボランティア活動があります。私たちのまちにはさまざまな人が住んでおり、すべての人が何らかの形で支えあって生活が成り立っています。そしてボランティア活動は、お互いに支えあうための大きな力であり、私たちができる身近な地域活動のひとつです。

ボランティア活動は決して身構えるものではなく、「参加してみたい」と自分自身が思ったときがスタートラインです。そして何気なく過ごしている日常生活の中から、自分が出来るボランティア活動のヒントを見つけることができます。ボランティア活動を通して自分の住んでいるまちを、自分たちの手で暮らしやすいまちにしてみましょう。

第2章では、ボランティアに関する説明やあなたに合ったボランティア活動探し、情報収集の場所を知ることができます。もしやりたい活動があったら、早速行動をおこしてみましょう。



ボランティアって何？

あなたはボランティアについてどのようなイメージをもっていますか？

もしかして“特別な人がやっている”“私には時間がないから無理”と思っているかもしれません。でもボランティアは決して特別なことでも大変なことでもなく、誰もが普段の生活の中で普通にできることなのです。

もちろんボランティア活動にはいくつかの約束事もあり、ルールがあります。またボランティア活動のキーワードとして「自発性」「社会性」「先駆性」「無償性」などが挙げられますが、特に個人の自由な意思で考え、選択し、活動する“自発的な行動”で支えられていることが大切とされています。

またボランティア活動は、ボランティアがボランティアの受け手に対して「～してあげる」という考えを持つのではなく、お互いが自立した個人として認め合い、平等な立場で支えあうことができる関係を築くことが求められます。

次のページからは、あなたにあったボランティア探しのお手伝いするための内容がたくさん盛り込まれています。

さあ、早速ページをめくって、あなたに合ったボランティア活動を探してみましょう。



ボランティアを探す



当てはまるものに○をしてください。○をしたところのアルファベットを合計します。

No.	あなたの好きなことは？	○					
1	草花が好き					D	
2	子どもが大好き			B			
3	ペットが好き					D	
4	人と話すことが好き		A		C		
5	子育ての経験がある			B			E
6	楽器の演奏ができる		A	B	C		
7	車の免許がある		A		C		
8	料理が得意						E
9	お菓子作りが好き		A	B	C		
10	切手やカードの収集が趣味						E
11	絵を描くことが好き		A	B	C		
12	日曜大工ならまかせなさい						E
13	人前にするのは苦手だけど…				C		
14	歩くことが好き					D	
15	英語が得意						E
16	声には自信がある				C		
17	演劇が好き		A	B	C		
18	手話ができる				C		
19	花が好き					D	
20	子どものころをもち続けています			B			
21	歌を歌うことが好き		A	B	C		
22	体力には自信がある		A		C		E
23	パソコンが得意だ		A	B	C		
24	字がきれいだ						E
25	夜しか時間がないんだけど…					D	
26	指圧・マッサージが得意です						E
27	財務・経理の経験						E
28	きれい好きです					D	
29	踊ることが好き		A	B	C		
30	人と接するのはどうも苦手…						E
			合計				

- A…お年寄りと関わりたい
- B…子どもと関わりたい
- C…しょうがいを持つ人の力になりたい
- D…まちづくりに参加したい
- E…みんなを笑顔で支えたい



一番数の多かった選択肢があなたに向いているボランティアかも?? 右のページで具体的な活動を見てみましょう。



No.	具体的なボランティア活動はこんなものがあります!
1	庭の手入れはどうでしょう?
2	子どもを預かるボランティアはどうですか?
3	犬の散歩をしながら、まちのパトロール!
4	お年寄りの話し相手になってみては?
5	子育て相談ボランティアであなたの経験を役に立てることができます。
6	演奏会はいつも大盛況です!
7	送迎をしてみませんか?
8	配膳サービスはとても喜ばれます。
9	おやつ作りのボランティアはいかが?
10	使用済み切手を福祉施設に送る活動もあります。
11	みんなと一緒に、あなたの才能を発揮しましょう。
12	あなたの腕は、みんなの役に立ちます。
13	本の朗読テープ作成で声のプレゼント
14	散歩を通じてまちのバリアフリー調査ができます!
15	あなたの語学力をぜひ役立てて下さい。
16	視覚障害者への対面朗読はとても喜ばれます。
17	福祉施設の舞台に立ってみては?
18	あなたの手話通訳の技能をぜひ役に立てて下さい。
19	花の生け代え、というのもありますよ。
20	子どもの遊び相手もボランティアなんです。
21	老人ホームでのコンサートはきっと楽しいですよ。
22	車いす介助やシーツ交換など、介護補助はとても喜ばれます。
23	パソコン先生としてボランティアをはじめませんか?
24	代筆ボランティアで活躍できます!
25	夜間の見回り活動で、安全で住みやすいまちを!
26	指圧・マッサージでお年寄りの疲れを癒してみては?
27	財産相談や資産管理の相談で活躍できます。
28	あなたのチカラで、まちが美しく生まれ変わります!
29	ダンスを通じて様々な人と交流を深めてみては?
30	募金という支援も大切なボランティアです。



これらの他にも、あなたのやりたいことをサポートしてくれるボランティアグループはたくさんあります。もしなければ、自分でボランティアグループをつかって仲間を集めてみてはどうでしょう?



ボランティアQ&A part1



ボランティアは決して、一人で活動するものではありません。人と人、人と社会、さまざまなつながりの中でボランティア活動は成り立っています。でもはじめてのボランティア活動には不安はつきもの。ここで皆さんからよく質問される内容についてQ&Aでまとめてみました。

Q1.

私にも出来るかしら・・・



A.

ボランティアをはじめの前は何をしていいのかわからないし、本当にボランティア活動ができるか心配ですね。でも大丈夫です。ボランティア活動は何種類もあるので、自分にぴったり合ったボランティア活動を必ず見つけることができますし、活動によっては、ボランティアの1日体験をもうけているところもあります。

またボランティアセンターなどの窓口で相談してみるのもいいですね。まずは「ボランティアをやりたい」「何か役に立ちたい」という自発的な気持ちがあれば大丈夫です。



Q2.

あまり時間がないんだけど・・・

A.

ボランティア活動は周囲だけではなく、活動時間もさまざまなタイプがあります。たとえば日中に仕事をしている人は、まちの防災予防で「見回りボランティア」などはいかがでしょうか？

ほかにも1日参加型の「イベントボランティア」や「高齢者や障害者のお花見や花火大会の付き添いボランティア」などもあります。

あなたのライフスタイルに合ったボランティア活動は必ず見つかりますよ！ P.16～P.17のチャート式クイズに答えてぴったりのボランティアをみつけてみましょう。

ボランティア活動紹介

A.お年寄りと関わりたい

ホームページ:<http://www.jijibaba.com/>

コンピューターおばあちゃんの会

コンピューターおばあちゃんの会では、1ヶ月に4回くらい、パソコンサロンと称してサポーターと呼ばれるボランティアの人々と一緒にパソコンで遊んだり、絵を描いたり、音楽をつくったりしています。会が終わった後のミーティングでは、若いサポーターの人々と世代を超えた交流を図り、楽しく親睦を深めています。他にも、囲碁の対局やメールングリストでの活動、パソコン探検ツアーや遠足なども行っており、のんびりとパソコンを習いながら元気に活動しています。



B.子どもと関わりたい

ホームページ:<http://www.npo-plads.com/>

NPO法人子どもと文化協議会・プラッツ

子どもと文化協議会・プラッツは、明日の地域社会の未来を担う子どもたちに強く生きる力や夢と希望を提供し、こどもの場づくりを支援する法人として、平成15年5月に東京都の認証を得て設立しました。自然とのふれあいを通じてこどもの五感を磨く「あそびの教室」や、いろいろな場所に向向いて創造性あふれるあそびの空間を出前する「プレイバス」といったプログラムを通じ、子どもたちに健康で文化的な環境を提供して地域に貢献しています。



C.しょうがいを持つ人の力になりたい

ホームページ: <http://www.shakyo-chuo-city.jp/>
(中央区ボランティア区民活動センター)

朗読ボランティアグループ わかはや会

私たちは東京都中央区立図書館で朗読奉仕員として活動しています。会員数は現在17人で、視覚障害の方に図書館の一室で対面朗読をおこなったり、デイサービスや児童館で朗読奉仕をしたりしています。録音図書制作のためには、録音室でマイクに向かうという地味な作業も必要となりますが、日々膨大な書籍が出版されるなか、視覚障害者のリクエストによる本との出会いは、私たちに新たな発見をもたらしてくれます。



C.しょうがいを持つ人の力になりたい

ホームページ: <http://www.son.or.jp/>

認定NPO法人 スペシャルオリンピックス日本

スペシャルオリンピックス(SO)は、知的発達障害のある人達に、日常的なスポーツトレーニングと、その成果の発表の場である競技会を年間を通じて提供し、社会参加を応援している国際的なスポーツ組織です。日本では45都道府県に地区組織があり、約6,200人のアスリートが活動に参加し、約18,000人のボランティアが活動を支えています。(2006年末時点)参加いただいたボランティアの方からは「逆に元気をもらいました」という感想をいただいています。
※ SOでは活動に参加する知的発達障害のある人を「アスリート」と呼んでいます。



D.まちづくりに参加したい

ホームページ:
<http://www.shakyo-chuo-city.jp/>
(中央区ボランティア区民活動センター)

築島散歩の会

築島散歩の会では、散歩を通じて街のバリアフリー調査を行っています。高齢者や障害を持つ人と一緒に街を散歩すると、いままでに気付かなかった街の中の様々な障害が見えてきます。青空の下、他の参加者と語り合いながら一緒にのんびりと街の空気を味わうことで、いつもと違った街の風景を楽しむことができます。



D.まちづくりに参加したい

ホームページ: <http://www.greenbird.jp/>

グリーンバード (green bird)

green birdとは、「きれいな街は、人の心もきれいにする」をコンセプトに誕生した原宿表参道発信のプロジェクトです。「ゴミやタバコをポイ捨てしない。」と宣言すれば、誰もがgreen birdのメンバーです。主な活動は、「街のそうじ」ですが、これは強制ではありません。「街を汚すことはカッコ悪いことだ。」という気持ちを持つだけでいいのです。

合言葉は“KEEP CLEAN,KEEP GREEN”自分たちが住む街をもっとキレイで、もっとカッコイイ街にするために、ひとりでも多くの参加を、お待ちしております。



E.みんなを笑顔で支えたい

ホームページ: <http://www.pallium.co.jp/>

ボランティアグループ・パリアン

在宅でお過しの末期がん患者様やご高齢の方、そのご家族の暮らしを支えるために、医療職スタッフとチームを組み共に活動をしています。主なボランティア活動は、患者様宅への訪問、療養通所介護のお手伝い、グッズの制作、ご遺族の会のお手伝い、地域のバザーへの参加、ボランティア会報紙の作成などです。患者様やご家族のために私たちボランティアが出来ることを皆で考え、日々活動しています。



E.みんなを笑顔で支えたい

ホームページ: <http://bun-ta.net/>

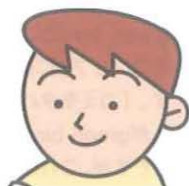
ぶんきょう多文化ねっと

“ぶんきょう多文化ねっと”は、地域で生活している外国人と交流活動をしているボランティア団体や個人が参加しているネットワーク団体です。日頃、外国人の皆さんと関わる各団体独自の活動に加え、団体や個人が互いに連携することによって、その活動をより充実し、誰にとっても暮らしやすい地域社会づくりを“ぶんたねっと”は目指しています。日本語ボランティアや、通訳・翻訳ボランティアなど、国籍、世代を超えて地域で交流するボランティア活動は、素敵な出会いでいっぱいです。



ボランティアQ&A part2

Q3. ボランティア活動中に何かあったらどうしよう…



A.

国内におけるボランティア活動中に「相手にケガをさせてしまった」「ボランティア訪問先の物を壊してしまった」「ボランティアに行く途中にケガをした」など、もしものときに備えて「ボランティア保険」に加入することをおすすめします。保険加入期間は4月1日から3月31日までの1年間（補償期間は加入申し込み手続き完了の翌日の午前0時から、当該年度の3月31日まで。途中加入でも保険料は割引になりません）で、保険料は補償額によって300円～700円です。

ボランティア保険は、社会福祉協議会、ボランティアセンター、区役所などが受付窓口となり取扱いをしていますので（地域によって違いがあります）、お問い合わせをしてみたいかがでしょうか？

<詳しい問合せ先は>

東京都社会福祉協議会	総務部保険係	03(3268)7232
全国社会福祉協議会	総務部	03(3581)7851



Q4.

もっと自分の特技を活かしたい…

A.

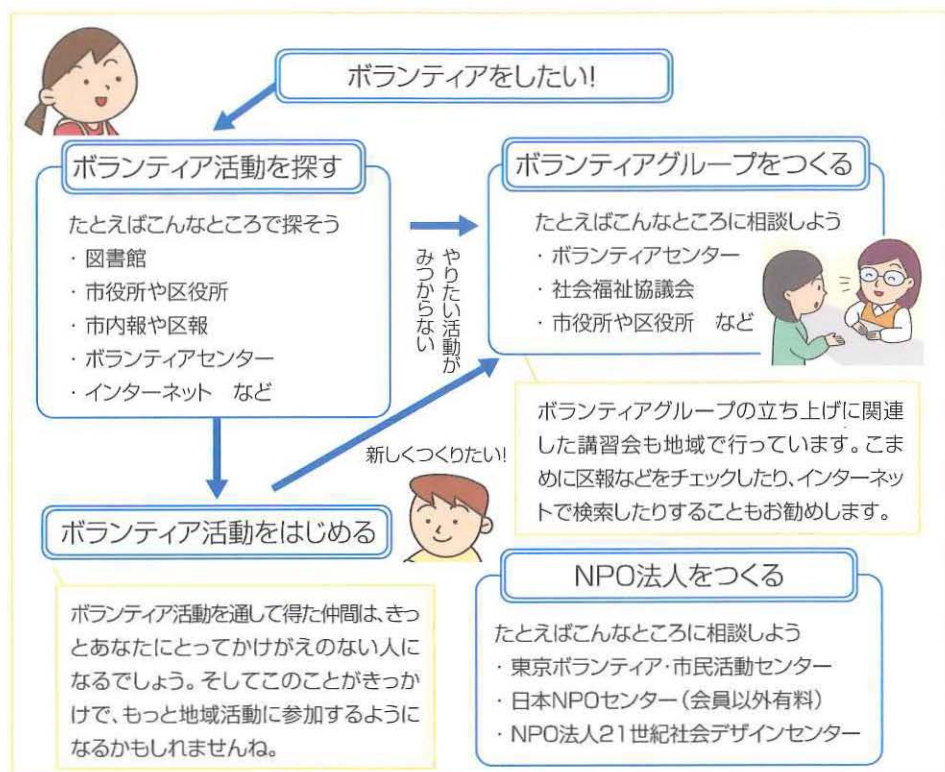
もっと自分もっている特技を活かして、ボランティア活動してみたい!と思っても、自分の住んでいる地域にその活動がない場合もあります。その場合はどうしたらいいのでしょうか。ずっと待ちますか？ 待つよりも自分でボランティアグループをつくる、という方法もあります。

この思いを応援してくれる相談場所が地域にはたくさんあります。まずは訪ねてみて気軽に質問してみましょう。(参考 → P.23)

ボランティアグループをつくる

ボランティア活動をしたいとき、自分のやりたい活動が地域にない場合はボランティアグループを自分でつくるという方法もあります。でもボランティアグループを立ち上げるには、時間も手間もかかりますし、何よりもボランティアの受け手の希望にあった活動が継続できるのか、よく考えてみるのが大切です。自分のまちにボランティアグループがなくても、隣のまちですでに取り組んでいる場合もありますので、その活動グループを調べてみたり、連絡をとって相談してみたりすることもひとつの方法です。

ボランティアの立ち上げに関する相談窓口はいろいろありますので、まずは訪ねてみましょう。そして実際にボランティアグループを立ち上げ、活動をはじめれば、きっとあなたにとって新たな発見があるはずです。



<参考>

東京ボランティア・市民活動センター

日本NPOセンター

NPO法人21世紀社会デザインセンター

<http://www.tvac.or.jp/>

<http://www.jnpoc.ne.jp/>

<http://www.21sdc.net/>

ボランティアQ&A part3

Q5. ボランティア活動で
気をつけることはありますか？



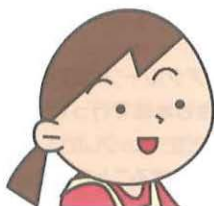
A.

ボランティア活動をずっと続けるためにも、最低限気をつけなければいけないマナーがあります。ボランティアは人と人のつながりです。当たり前のことかもしれませんが、以下のルールをきちんと守りましょう。

1. 約束した時間を守りましょう。
2. 自分の無理のない範囲で活動しましょう。
3. 引き受けたボランティア活動は責任をもってやり遂げましょう。
4. プライバシーなどに関わる内容は守秘義務を守りましょう。
5. 自分の考えだけではなく、相手やともに活動をする仲間のことを尊重しましょう。

Q6.

ボランティア活動を通して
何を得ることが出来ますか？



A.

ボランティア活動を通して得られるものはたくさんあります。それは、たとえば自分が誰かの役に立っているという充足感、ボランティアを通して出会った人たちとの信頼関係や仲間づくり、地域を支えているという社会への参画意識などです。

もちろんボランティア活動は良いことばかりではありません。思い通りにいかないことで挫折感も味わうかもしれません。でもそんな時は相手を責めるのではなく、自分を見つめなおすきっかけになるでしょう。つまりボランティア活動は人との出会いを通じて、社会を支え、自分自身が大きく成長するものだといえます。さあ、はじめの一步を踏み出してみましょう。

おすすめ図書

- 『NPOがわかるQ&A 岩波ブックレット』 価格:¥504 (税込)
早瀬昇 (著), 松原明 (著), 岩波書店, 2004
- 『ちょこボラ!—今すぐはじめられる、お手軽ボランティア』 価格:¥1,155 (税込)
藤原 千尋 (著), アメーパブックス, 2004
- 『ボランティアの世界—私が変わる・社会が変わる』 価格: ¥1,575 (税込)
吉村 恭二 (著), 築地書館, 1999
- 『シニアのためのボランティアガイド』 価格: ¥1,890 (税込)
こどもくらぶ (著), 田中 ひろし (監修), 同友館, 2001
- 『参加して学ぶボランティア』 価格: ¥2,625 (税込)
立田 慶裕 (編集), 玉川大学出版部, 2004
- 『地域活動事始め—調べる・動く・語り合う』 価格: ¥1,575 (税込)
池上洋通(著), 自治体研究社, 1999
- 『ボランティアが社会を変える 支え合いの実践知』 価格: ¥1,680 (税込)
柳田 邦男 他 (共著), 関西看護出版, 2006
- 『これがボランティアだ!!』 価格: ¥2,520 (税込)
森口秀志(編), (株)晶文社, 2001
- 『よくわかるNPO・ボランティア』 価格: ¥2,625 (税込)
川口 清史(著), 田尾 雅夫(著), 新川 達郎(著), ミネルヴァ書房, 2005
- 『団塊世代のためのボランティアガイド』 価格: ¥1,470 (税込)
生きがい倶楽部 (著), 九天社, 2005

※ 価格は2007年9月現在です。

おすすめサイト



東京都社会福祉協議会

<http://www.tcsw.tvac.or.jp/>

Yahoo!ボランティア

<http://volunteer.yahoo.co.jp/>

ボランティア活動応援サイト ボランティアリンク

<http://volunteer.lantecweb.net/>

東京ボランティア・市民活動センター

<http://www.tvac.or.jp/>

NPOサポートセンター

<http://www.npo-sc.org/>

NPOリンク

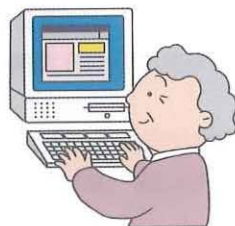
<http://homepage3.nifty.com/npolink/>

NGO・NPOボランティアの窓

<http://osaka.yomiuri.co.jp/volunteer/>

社会福祉法人 大阪ボランティア協会

<http://cw1.zaq.ne.jp/osakavol/index.html>



<参考文献>

『よくわかる地域福祉』:上野谷加代子他編, ミネルヴァ書房, 2004

『介護における人間理解—心安らぐかわりを求めて』:三澤昭文監修, 船津守久他編, 中央法規出版, 1999

『ライフスタイルとしてのボランティア—自然体ボランティアのススメと活動ガイド』:東京学参(編), 東京学参, 1998

『ボランティア活動への誘い—だれでもできる、生きがいボランティア活動』:山田幸一著, 新生出版, 2004

『地域コミュニティ論—地域住民自治組織とNPO、行政の協働』:山崎丈夫, 自治体研究社, 2003

『地域づくりの福祉援助—コミュニティワークはじめての一步』:高橋幸三郎編著, ミネルヴァ書房, 2004

『福祉コミュニティ形成の研究—地域福祉の持続的発展をめざして』:瓦井昇著, (株)大学教育出版, 2003



私らしく生きるための老い支度

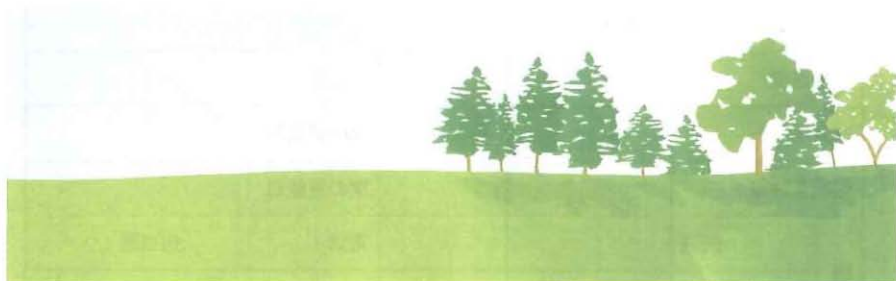
はじめに

人は生まれ、老い、そしていつか最期のときを迎えます。誰もがいつまでも若々しくありたいと願っています。しかし、生まれたときから老化が始まり、一般的には、65歳になると高齢期を迎えることとなります。高齢期になると、心身ともに高齢期特有の変化があらわれます。衰える変化とともに成長する変化もあり、人は老い最期を迎えるそのときまで変化し、成長し続ける存在であると言えるでしょう。

高齢期にある人々は、今まで紡いできた人々とのつながりを大切にしながら、自分らしい生き方をまっとうしたいと願っています。そのためにもどのように生き、どのように最期を迎えたいか自分自身の生き方をまとめ、周りの人々に伝えておくことが大切です。

この章は、老いるとはどのようなことなのか、高齢期におきやすい心身の変化はどのようなものなのか、そしてどのように対処すればよいか、また自分らしく生きるために自分自身の思いをどのように伝えておけば良いかを整理するための手助けとなる章です。

尊厳ある豊かな生をまっとうするために、自分自身の老いと最期について学び整理をしておきましょう。



1 私のプロフィール・これまでの歩み

ここに、好きな写真を貼ってください。

私のプロフィール

氏名 _____

生年月日 _____

血液型 _____

出生地 _____

本籍 _____

撮影日時：
 撮影者：

私の覚え書

		記号・番号	保管場所	備考
健康保険証				
老人医療証				
介護保険証		ケアマネジャー：		利用施設：
		連絡先：		
年金証書				
パスポート				次の更新日：
運転免許証				次の更新日
医 療	病院			電話： 担当医：
	病院			電話： 担当医：
	病院			電話： 担当医：

健康と受診に関すること

受診記録		
年 月 日	医療機関名(受診の理由)	受診頻度
毎日服用している薬	併用禁の薬と食物:	
アレルギー 禁忌薬		
その他		

いろいろな思い出

◆誕生の頃のこと

誕生にまつわる話:



◆両親や祖父母の思い出

◆幼い頃のこと

住いや周囲の様子など:



◆学校へ通っていた頃のこと

得意だった科目や遊び:

友人のことなど:



◆仕事をしていた頃のこと

仕事の内容や場所:

同僚のことなど:

◆戦中・戦後のこと

◆その後のこと

楽しかったこと:

うれしかったこと:

辛かったことなど:



2 私らしく生きるために

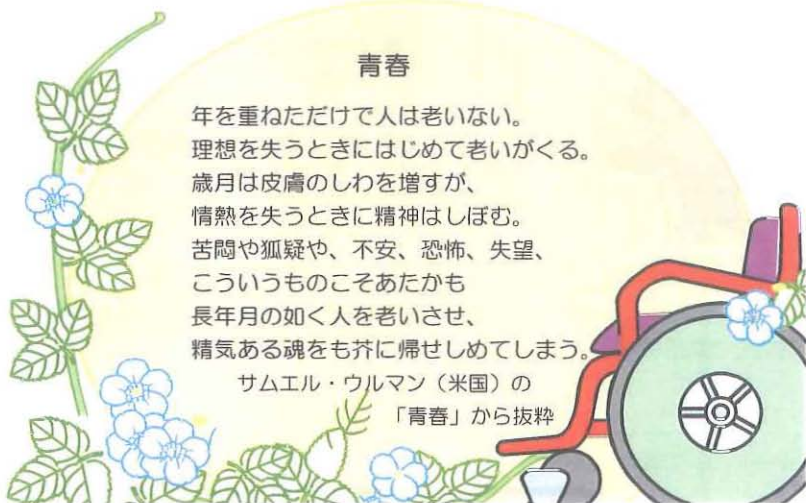


年をとってどんなこと

青春

年を重ねただけで人は老いない。
理想を失うときにはじめて老いがくる。
歳月は皮膚のしわを増すが、
情熱を失うときに精神はしぼむ。
苦悶や狐疑や、不安、恐怖、失望、
こういうものこそあたかも
長年月の如く人を老いさせ、
精気ある魂をも芥に帰せしめてしまう。

サムエル・ウルマン（米国）の
「青春」から抜粋



老年期とは
いつのことでしょうか？



一般的には65歳以上を指します。

★

しかし、65歳になったら突然、
高齢者になるのではなく、
もっと前から静かに、
心や身体に変化が始まっています。



こんな経験が、
ありませんか



- 今までスーツをかけ降りることができた階段に、突然不安を感じた。
- 立ったままの姿勢で靴下がはけない。
- 名前が思い出せない。
- 大笑いした時に尿漏れをしてしまった。
- 本を読んでいる時に目がかすむようになった。
- 食べこぼしをして衣類を汚しても気がつかないことがある……など



聞いて！



もしかして年かしたらと、がっかりしてませんか？

これらは、誰もが経験している自然な変化です。

個人差が大きく、65歳で臥床がちの人もいれば90歳をすぎてゴルフを楽しんでいる人もいます。

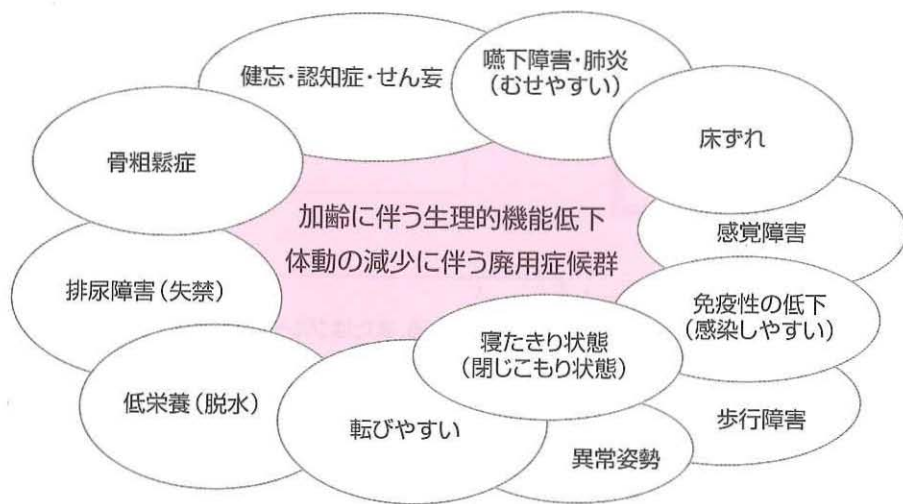
たとえば高齢者特有のゆったりとした動きは骨や関節・筋肉にかかる衝撃を自然に和らげているともいえます。

老年症候群とは、
どんなことでしょうか？



加齢に伴う諸器官の生理的機能低下、および体動減少に伴う廃用症候群が重なって生じる一連の病的な症状や所見のことです。原因は様々で、治療とケアを同時に必要とします。

老年症候群に含まれる症状や所見の例



◆健康寿命と介護予防 —いつまでも元気で世話いらすになるために—



健康寿命とは
どうのことですか？



- 心身ともに自立した状態で生活できる期間のこと。
- 認知機能に支障なく、食事・排泄・移動・整容・入浴などの日常生活が、自立して生活している期間のことをいいます。

健康寿命を延ばすには、
どうしたらいいでしょうか？



次に示す、介護予防を実践しましょう！

その1



一人のできる、またはグループやチームとする活動
やスポーツへの参加をお勧めします。



その2

- 歩く機能を維持向上させましょう。
- より安全に歩くための環境整備とは
家中に手すりをつけたり、段差をなくする等のほか、夜間の適切な照明設置、足の指や爪の手入れをして、足の指先まで力を入れて身体全体をしっかり支えられるようにしましょう。



必要な場所に手すりをつけましょう。

段差をとり、歩きやすくしましょう。



- 照明はつけ方を間違えると転倒の原因になります。
- 明かりが直接目に入らないようにしたり、本当に危ないところにつけるなどの工夫が要ります。



その3

- 他の人との交流をもちましょう!
朝起きてから夜寝るまでに、何人の人に会ってことばを交わしましたか?
他の人との出会いは、生きがいにもつながります。

その4

●年に一度は健診を受けましょう

・健診は受けっぱなしにするのではなく、結果をきちんと確認しましょう。

・健診結果はきちんと保管し、毎年の変化にも気を配りましょう。

※健診機関では、個人に合わせた保健指導も実施しています。食事、運動等生活習慣改善に対する支援もや相談にも応じてくれます。(内容は市町村保健センターや健診センター等により異なりますので、相談してみましょう。)

●ご近所にかかりつけ医をもちましょう。



まずは最寄りの医療機関で相談

- 相談機関
- ★訪問看護ステーション
- ★在宅介護支援センター
- ★地域包括支援センター など

その5

- 毎日の生活に、適度な運動をとり入れましょう。
ウォーキングや散歩などの適度な運動は、骨や筋肉・肺・心臓を鍛えるだけでなく、ストレスにも強くなるなど精神的な抵抗力も鍛えられます。



その6

- 食生活は腹八分目がベストです。
適切な食事により偏りのない栄養摂取をするよう心掛けましょう。楽しい雰囲気とする食事は栄養満点です。



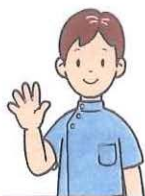
その7

- 地域の活動に、積極的に参加しましょう。
地域の人々と同じ目的を持って共に活動することにより連帯感が生まれ、お互いの理解がより深まってきます。またそれぞれの能力を生かした役割を担うことになり、生きがいにもつながります。



その8

- リラクゼーションでリフレッシュする時間をもちましょう。



- リラクゼーションで心身の開放を!
心身の緊張をほぐすことによって、血圧や脈拍が落ち着き、皮膚温があがり血流がよくなります。

深呼吸

鼻から吸って、口からゆっくり
細く息を吐く。

楽しいことのイメージ

これまでの楽しかったことを
たくさん思い出しましょう。

◆高齢者の生活の場

介護が必要となる時に、療養生活の場に求められる要件とは？



1. バリアフリーの構造である。
2. 緊急通報装置等が各部屋に設置されている。
3. 日常的な安否確認や生活上の相談に応じるサービスがある。
4. 入居者に対して必要なケアマネジメントを迅速に提供できる体制が整っている。
5. 入居者が介護を必要とするときに、24時間・365日いつでも迅速に介護サービスを提供できる体制が整えられている。

早めの住み替えに対応する住宅とは？

- 高齢者向け住宅
バリアフリー化、緊急時対応サービス等高齢者に対応し、低廉な家賃で入居できる住宅
- 有料老人ホーム
常時10人以上の老人を入所させ、食事の提供その他、日常生活に必要な便宜を提供することを目的とする施設
- シルバーハウジング
バリアフリー化に対応すると共に、生活指導・相談、安否確認、緊急時対応等をおこなう生活援助員が配置された公営住宅

要介護になってからの住み替えは？

- グループホーム
利用対象者は中程度の認知症者で、概ね身辺自立ができ共同生活を送ることに支障のないもの。グループホームは、小規模で家庭的な共同生活をする。(定員5—9名)
- 介護保険施設(介護保険制度のもとにある施設)
 - 介護老人保健施設
 - 介護老人福祉施設
 - 介護療養型医療施設

3 私から家族へのメッセージ

◆私が望む介護

認知症や寝たきり状態になった時の介護

- 配偶者に介護してほしい
- 息子夫婦に介護してほしい
- 娘夫婦に介護してほしい
- 介護保険サービス
- その他

（具体的に:



◆私が望む療養生活の場

認知症や寝たきりになったとき

- なるべく自宅にいたい
- 息子夫婦または娘夫婦の家でみてほしい
- 病院または施設で介護してほしい
- その他

（具体的に:



◆私が望む最期の迎え方

病名や余命の告知について

- 私自身にすべて告知してほしい
- 病名も余命も知りたくない
- 病名は知りたいが余命は知りたくない
- 余命は知りたいが病名は知りたくない
- 脳死状態になった時、臓器移植をしてほしい
- 不治かつ末期になった時には、延命治療はせず
安らかに最期を迎えたい



◆家族に残したいことば

*第1:

*第2:

*第3:

*第4:



◆ 献体・臓器提供のしかた、および尊厳死について

1. 献体・臓器提供

亡くなった後の自分の身体を社会に役立てたいと思うとき、献体や臓器提供という手段があります。どちらも近親者の同意と生前の意志表明が必要です。

● 献体 (20歳以上であること)

- ・ 近くの医科大学や歯科大学、あるいは献体協会に、生前に家族の同意を得て申し込み、登録しておきます。献体を申し込まれた場合は、眼球や臓器提供を同時にされないことが望ましいです。
- ・ 亡くなられた後のご遺体は、死後48時間以内を目安に葬儀・告別式を済ませた後、大学に移されます。
- ・ 役割を終了後、火葬されてご遺族のもとにご遺体に戻るのに、1年から2-3年かかることがあります。身寄りのない方の場合は、大学内の納骨堂や慰霊碑に合祀されます。
- ・ 毎年、慰霊祭が行われます。

● 臓器提供 (15歳以上であること)

- ・ 黄色の「臓器提供意思表示カード(ドナーカード)」を用いて意思表示できます。
- ・ 内容は、提供したい臓器・脳死後か心停止後のどちらかを○をつけて、必ず署名をします。家族の署名があればより確実です。登録制ではありません。
- ・ 心臓の停止直後に移植できるのは、眼球(角膜)・腎臓・すい臓などです。心停止後の腎移植は本人の同意がなくても家族の同意があれば可能です。



郵便局やコンビニ、病院で手に入れることができます。

2. 尊厳死

- 日本尊厳死協会では「尊厳死」について、患者が「不治かつ末期になったとき、自分の意思で延命治療をやめてもらい安らかに、人間らしい死をとげることで」と定義しています。
- 終末期医療のあり方については、さまざまな組織や団体が「死」についての権利や「自己決定」などについて考えています。

< 皆様も、今一度、考えてみませんか >

日本尊厳死協会 <http://www.songenshi-kyokai.com/>

日本老年医学会(終末期の医療とケアに関する立場表明)

<http://www.jpn-geriat.soc.or.jp/>

4 家族や親戚、緊急連絡先

1) 私の配偶者と父母・兄弟姉妹・息子・娘・その他



	氏名	生年月日(命日)	住所
配偶者			
父			
母			
義父			
義母			
兄弟姉妹			
兄弟姉妹			
兄弟姉妹			
兄弟姉妹			
息子・娘			
息子・娘			
息子・娘			
息子・娘			
その他			

2) 親戚・友人の住所一覧



	氏名	住所	緊急時連絡の 要・不要
親戚			
友人			
我が家のお寺/教会/その他		当地までの略図	
名称			
住所			
連絡先			

付録



- 川越厚, 川越博美 著: 家で看取るということ, 講談社, 2005
- 柳田邦男著: 死の医学への日記, 新潮社, 1996
- 在宅ホスピス協会 <http://www005.upp.so-net.ne.jp/zaitaku-hospice>
- 日本ホスピス緩和ケア協会 <http://www.angel.ne.jp/~jahpcu/>
- 日本ホスピス・在宅ケア研究会 <http://www.hospice.jp>

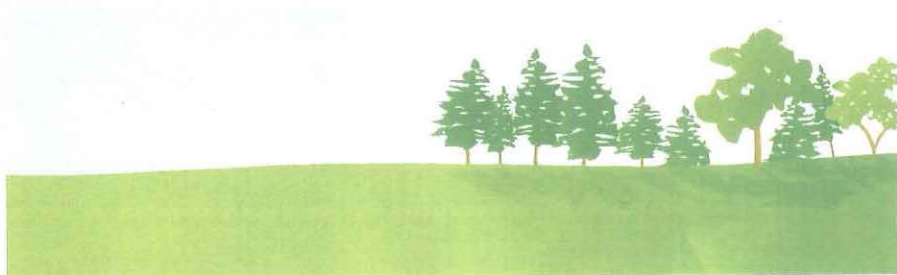


私らしく生きるための介護プランづくり はじめに

2000年に始まった介護保険制度は、高齢者の「介護」と「自立」を社会が支えていくための新しいしくみとして生まれました。

介護保険では、高齢者が住み慣れた地域で今まで紡いできた人々と交わりながら生活するために、自分に必要なサービスを自分で選び、利用することをすすめています。

この章は、介護保険サービスを利用するときに必要なサービスの利用方法について説明したものです。自分らしい暮らしを続けるために、これからも地域のサービスや制度に目を向けることで、介護保険制度を味方につけることができます。そして介護保険制度を味方にしたとき、豊かな生活を送るための力をあなた自身が身につけることができるでしょう。自分の生き方を大切にしたい介護プランを自分で作る時、この冊子を活用していただければと思います。



1. 介護保険はだれが受けられるの？

40歳以上の皆さんが介護保険の加入者（被保険者）です。
被保険者は、65歳以上の人と40歳以上64歳までの人に分けられます。

65歳以上の人

- ・65歳の誕生月になると、市区町村から「介護保険証※」が送られてきます。
- ・介護が必要になった場合、認定を受け介護保険のサービスが利用できます。
- ・保険料は年金から天引き、もしくは、個別に納めます。

40歳以上64歳までの人

- ・老化が原因とされる病気（特定疾病）によって介護の支援が必要となった場合、認定を受け介護保険のサービスを利用できます。
- ・健康保険組合などに保険料を納めます

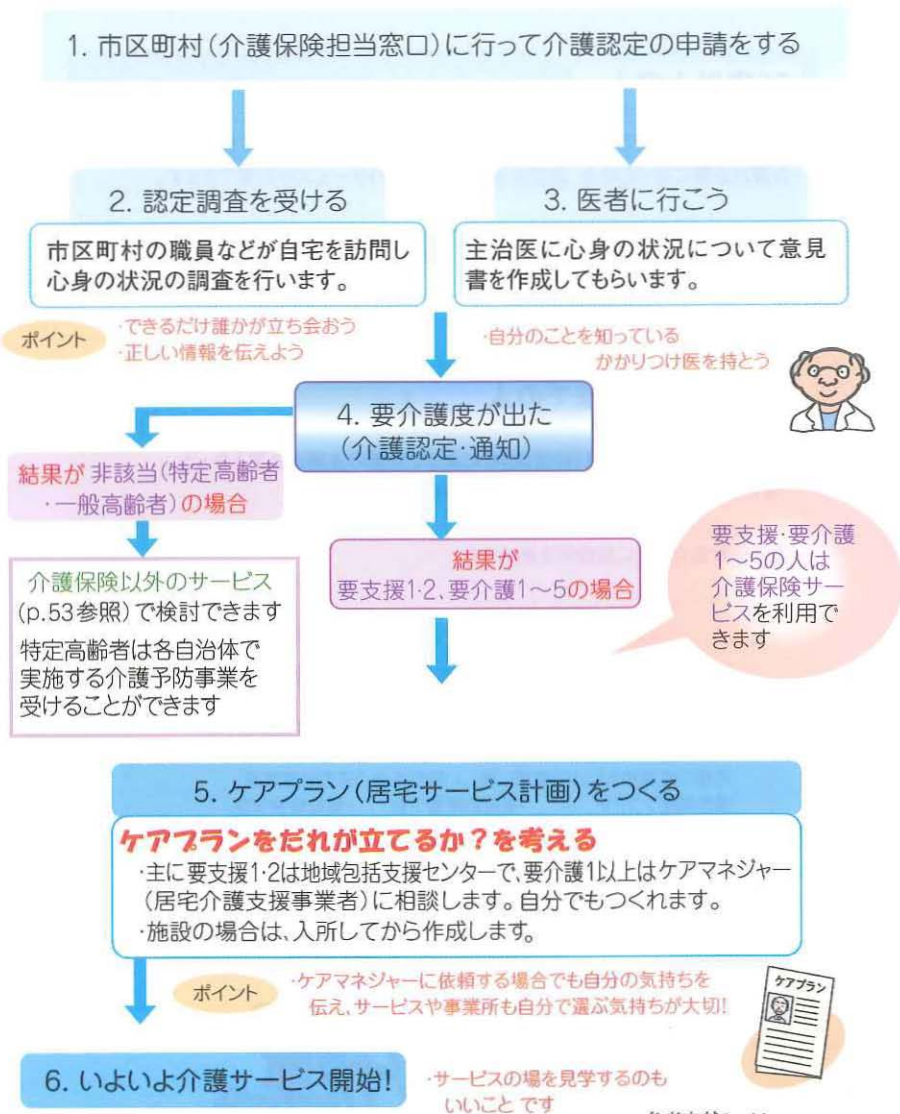
介護保険の適用になる16の特定疾病

- | | | |
|-------------------------------|----------|---------------|
| ・初老期の痴呆 | ・脳血管疾患、 | ・筋萎縮性側索硬化症、 |
| ・パーキンソン病 | ・脊髄小脳変性症 | ・シャイト・レーガー症候群 |
| ・糖尿病性の腎症、網膜症、神経症、 | | ・閉塞性動脈硬化症、 |
| ・慢性閉塞性肺疾患 | | |
| ・両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症、 | | |
| ・慢性関節リウマチ | ・後縦靭帯骨下症 | ・脊柱管狭窄症、 |
| ・骨折を伴う骨粗しょう症 | ・早老症 | ・小児がんをのぞく末期がん |



2. 介護保険を使うにはどうすればいいの？

まず、介護サービスを利用するには、介護が必要な状態であるという認定を受ける必要があります。以下は介護サービスの利用の流れです。



参考文献2,p11

在宅サービスと費用のめやす

- ・ サービスの提供には、**要介護度に応じた支給限度基準額**があります。
- ・ 利用者はサービスの利用料のうちの**1割を自己負担**します。
- * 自治体によって支給限度額は若干異なります。

要介護状態区分		認定の目安となる状態	支給限度額いっぱい に利用した場合の サービス費用総額	利用した場合の 自己負担額
非該当	一般高齢者	日常生活は自立している	介護保険を利用することが できません。 (利用できるサービス P53参照)	
	特定高齢者	今後、生活機能が低下し、 介護が必要となる可能性 が考えられる65歳以上の 高齢者		
要支援 1		日常生活を送ることはできるが生活機能の一部に若干の低下が認められる。	4万9,700円	約4,970円
要支援 2		要支援 1よりもわずかに生活能力の低下が認められる	10万4,000円	約1万400円
要介護 1		立ち上がりや歩行がひとりでできない、食事、入浴、排泄などの生活機能において一部介助を要する。	16万5,800円	約1万6,580円
要介護 2		立ち上がりや歩行がひとりでできない、食事、入浴、排泄などの生活機能において一部または多くの介助を要する。	19万4,800円	約1万9,480円
要介護 3		立ち上がりや歩行がひとりでできない、食事、入浴、排泄などで全面的な介助を要する。	26万7,500円	約2万6,750円
要介護 4		立ち上がりや歩行は困難で日常生活機能も低下し全面的な介助を要する。理解力の低下、問題行動も認められる。	30万6,000円	約3万600円
要介護 5		生活機能は著しく低下し、全面的な介助を必要とする。理解力の低下、問題行動が目立ち意思の疎通が困難である。	35万8,300円	約3万5,830円

介護保険で利用できる在宅サービス

支給限度額の範囲内で利用できるものです

- 訪問介護・介護予防訪問介護
- 訪問入浴・介護予防訪問入浴
- 訪問看護・介護予防訪問看護
- 訪問リハビリテーション・介護予防訪問リハビリテーション
- 居宅療養管理指導・介護予防居宅療養管理指導
- 通所介護・介護予防通所介護(デイサービス)
- 福祉用具の貸与・介護予防福祉用具の貸与
- 短期入所生活介護・介護予防短期入所生活介護
- 短期入所療養介護・介護予防短期入所療養介護

支給限度額の範囲外で利用できるものです

- 福祉用具の購入
排泄や入浴に使われる用具の購入費は、要介護状態に関わらず、1年につき10万円が上限です。このうち1割が自己負担になります。
- 住宅改修
手すりの取り付けなど、住宅改修費は要介護状態に関わらず、現在住んでいる住宅に付いて20万円が上限です。
このうち1割が自己負担になります。

知ってお得！ 介護保険を補うサービス(介護保険以外のサービス)

あたなの街では、高齢者ができるだけ在宅で住み続けられるように、介護保険サービスを補うサービスや介護保険に該当しなかった方(自立・特定高齢者)への予防のためのサービスなど様々なサービスが実施されています。これらを知ってうまく活用しましょう。

→ P53を参照してください。

介護保険が利用できる在宅サービスの内容と自己負担額

「介護予防」がサービスの名称の冒頭につく場合は要支援1,2の方が対象となり、介護予防がつかない名称のサービスは要介護1～5の方へのサービスになっています。

サービス名	内 容	おおよその自己負担額
訪問介護	身体介護・・・直接身体に触れる介護 食事や入浴、排泄の介助、着替えやオムツ替え、歩行介助などを行う。	*30分未満 約230円 *30分以上1時間未満 約400円 *1時間以上 約580円 30分増すごとに 約85円追加 早朝・夜間・深夜では料金の加算がある。
	生活援助・・・身体に触れない介護 掃除、洗濯、調理、買い物、衣類の整理などを行う。	*30分以上1時間未満 約210円 *1時間以上 約290円 早朝・夜間・深夜では料金の加算がある。
	通院等乗降介助	1回 約100円
介護予防訪問介護	要支援状態の方が対象。利用者が掃除、洗濯、調理等の家事を自分で続けていくことができるよう援助する。	*週1回程度の利用 約1,234円/月 *週2回程度の利用 約2,468円/月 *週2回を超える利用の場合 (要支援2のみ) 約4,000円/月
訪問入浴介護	特殊浴槽を自宅に運び入れて入浴の介護を行う。	1回・・・約1,250円
介護予防訪問入浴サービス	介護予防を目的として特殊浴槽を自宅に運び入れて入浴の介護を行う。	1回・・・約850円
訪問看護・ 介護予防 訪問看護	医師の指示のもと看護師等が自宅を訪問し、健康状態のチェック、清潔・摂取・排泄の援助、カテーテル等の管理や家族への介護指導などを行う。また介護予防訪問看護では介護予防を目的とした療養上の支援を行う。	*20分未満 約230円～280円 *30分未満 訪問看護ステーション 約425円 病院・診療所 約340円 *30分以上1時間未満 訪問看護ステーション 約830円 病院・診療所 約550円 *1時間以上1時間30分未満 訪問看護ステーション 約1,200円 病院・診療所 約845円 早朝・夜間・深夜では料金の加算がある。
訪問リハビリ テーション・ 介護予防訪問 リハビリ テーション	医師の指示のもと理学療法士や作業療法士、言語療法士が訪問し身体機能の維持・回復訓練を行う。	*約 500円/日 退院後・新たな認定後1ヶ月以内 ・・・約830円/日 退院後・新たな認定後3ヶ月否に ・・・約700円/日
居宅療養管理 指導・介護予防 居宅療養管理 指導	医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士が通院困難な方の自宅を訪問し、本人や家族に療養上の管理、介護方法等についての指導や助言を行う。	*医師・歯科医師 約500円/回(月2回まで) (但し在宅時医学総合診療料を算定時は290円) *薬剤師 約500～550円/回 3回目以降 約300円/回 *管理栄養士 約530円/回(月2回まで) *歯科衛生士 約350円/回(月4回まで)

サービス名	内容	おおよその自己負担額
通所介護・ 介護予防通所 介護 (デイサービス)	通所介護は要介護状態の方が日帰りでデイサービスを提供する施設に通い、食事・排泄・入浴などの介護や機能訓練を行う。介護予防通所介護は要支援状態の方がサービスを提供する施設に通い、心身の機能低下を予防・改善のためにサービスを行う。	通常規模型通所介護で4時間以上～6時間未満のサービスを受けた場合 *要介護1 約500円/回 *要介護2 約590円/回 *要介護3 約670円/回 *要介護4 約750円/回 *要介護5 約830円/回 介護予防通所介護は月単位で限度額が設定されており、そのうちの1割が自己負担となる。 *要支援1 約2,200円/月 *要支援2 約4,350円/月 また介護予防通所介護では利用するサービスによっては加算されるものがあります。
通所リハビリ テーション・ 介護予防通所 リハビリ テーション	通所リハビリテーションは要介護状態の方がサービスを提供する施設に通い、機能の維持・回復のために理学療養士や作業療法士から機能訓練を行う。介護予防通所リハビリテーションは要支援状態の方がサービスを提供する施設に通い、日常生活に必要な活動の低下を予防・改善するためのサービスを行う。	4時間以上～6時間未満のサービスを受けた場合 *要介護1 約515円/回 *要介護2 約625円/回 *要介護3 約735円/回 *要介護4 約845円/回 *要介護5 約955円/回 介護予防通所リハビリテーションでは月単位で限度額が設定されており、その内の1割が自己負担となる。 *要支援1 約2,500円/月 *要支援2 約4,880円/月 ・介護予防通所リハビリテーションでは利用するサービスによっては加算されるものがあります。
福祉用具貸与・ 介護予防福祉 用具貸与	各自治体で車いすや特殊ベッド、床ずれ予防用具、体位変換器、歩行者、杖など自宅での生活に必要な福祉用具の貸出を行っている。	*車いすや特殊ベッドなど要支援1,2、要介護1の方が借りることができないものがある。 *福祉用具の貸与による自己負担(1割)は貸与を受ける用具、また貸与を受ける業者によって異なる。 *福祉用具の貸与にも支給限度額があるので各自治体やケアマネジャーに相談するとよい。
短期入所生活 介護・ 短期入所療養 介護	要介護状態の方を介護しているご家族などが病气やけが、疲労などのため一時的に介護ができなくなった場合に特別養護老人ホームや医療機関などに短期間の入所・入院ができる。	短期入所生活介護(介護老人福祉施設など) *要介護4の場合 約800円～950円/日 短期入所療養介護(介護老人保健施設・医療機関など) *要介護4の場合 約900円から1,400円/日 ・上記費用に加え食費・滞在費・日用品費などの費用が必要となり、金額は施設により異なる。
介護予防短期 入所生活介護・ 介護予防短期 入所療養介護	要支援の方が介護予防を目的として入浴・排泄・食事などの介護や機能訓練、看護などを提供することで心身の機能維持や改善をはかり、かつ家族などの介護者への心身の負担軽減を図るため、一時的に施設へ入所することができる。	介護予防短期入所生活介護(介護老人福祉施設など) *要支援1 約450円～550円/日 *要支援2 約560円～680円/日 介護予防短期入所療養介護(介護老人保健施設・医療機関など) *要支援1 約560円～625円/日 *要支援2 約700円～780円/日 ・上記費用に加え食費・滞在費・日用品費などの費用が必要となり、金額は施設により異なる。 ・利用期間が連続して30日を超えた場合は31日から全額自己負担になる(上記の10倍の金額)。

介護保険以外のサービス

- ・サービスの種類、内容は自治体によって異なります。
- ・介護保険のサービスを補ったり、または非該当の人が利用できるサービスもあります。

	サービス名	サービス内容
介護予防・生活支援・生きがい活動支援	地域デイサービス	地域で活動内容を参加者が決める、趣味生きがい活動
	生活支援ヘルパーの派遣	家事援助を中心に援助員を派遣
	訪問食事サービス	宅配により食事を提供
	入浴サービス	施設に送迎し入浴機会を提供
	自立支援ショートステイ	介護者不在時などの短期宿泊
	日常生活用具給付・レンタル	介護用品の給付及びベッドのレンタルなど
	外出支援サービス	送迎車両による通院・通所支援
	オムツの助成	原物支給または現金助成
	車いす福祉タクシー	在宅の寝たきり高齢者対象に通院時に利用するリフト付タクシー券の支給
	寝具乾燥サービス	寝具の消毒、乾燥、丸洗い
	訪問理髪サービス	在宅者に理容師を派遣
	緊急通報システム	緊急通報用機器の給付、貸与
	住宅改修アドバイザーの派遣	バリアフリーの住宅改修に向けアドバイザーを派遣
	高齢者自立支援住宅改修給付事業	浴槽、流し、洗面台などの改修費助成
	訪問保健指導事業	心身の虚弱な人などへ保健師などの訪問
健康教育、保健相談、健康審査	健康保持や病气予防のための各種事業、健康審査	
介護者支援	介護者慰労金の支給	在宅の寝たきり高齢者を主に常時介護している家族（同居同一生計）
	介護者リフレッシュ事業	介護者の方の交流や休養を目的とする宿泊費の支給
	徘徊高齢者家族支援サービス	徘徊探知機の貸与
相談	地域包括支援センター事業	高齢者やご家族の健康・医療・福祉などへの総合的な相談・支援

3.介護保険やケアプランをもっと知りたいとき

●地域包括センター

地域で生活する高齢の方心身の健康を保ちながら安心して生活できるよう、保健師・社会福祉士・介護支援専門員が関係機関と連携しながら保健・医療・福祉の面から総合的に支援します。

●介護サービス提供事業者などの情報は・・・

市区町村の窓口でサービス事業者ガイドブックを閲覧できます。
インターネットでも検索することができます。

市区町村のホームページ

社会・医療事業団の保健福祉ネットワーク

(WAMネットURL:<http://www.wam.go.jp>)

●介護保険のケアプランを自分でつくる関心がある人・・・

全国マイケアプラン・ネットワーク (<http://www.mycareplan-net.com/>)

●おすすめの本

1. 山井和則, 図解介護保険のすべて, 東洋経済新報社, 2005.
2. 井戸美枝, 介護保険改正早わかりガイド, 日本実業出版社, 2005.
3. NHK出版編, ケアマネジャーが教えます! 賢く使おう介護保険, NHK出版, 2003.
4. おちとよこ, 介護保険上手く使うカンどころ, 今役立つ介護シリーズ, 創元社, 2003.
5. 藤ヶ谷明子, 老後の居場所一生後悔しない選び方, 今役立つ介護シリーズ, 創元, 2003.

引用参考文献

1. 島村八重子, 介護のための安心読本, 春秋社, 2003.
2. 中央区, 保存版介護保険べんり帳, 東京法規出版, 2004.
3. 全国マイケアプラン・ネットワーク, マイケアプランのための頭の整理箱, 2004.
4. 介護支援専門員テキスト編集委員会, 介護支援専門員基本テキスト, 財団法人長寿会開発センター, 2004.



ずっと地域で住み続けるために

自分の住んでいるまちで自分らしく最期まで生きたいと考えたとき、あなたのまちはその思いを実現してくれるでしょうか？ 日頃何気なく過ごしているときには気付かないけれど、自分や家族が病気をしたり介護が必要になったりしたときにはじめて、地域にあるサービスについて知るのかもしれない。

でも自分らしく生きるのであれば、自分で地域のサービスを探し、選択する力が必要です。そして積極的に地域サービスの情報収集を行うことが、いざというときの安心につながると考えます。あなたが地域の情報に目を向けたときに、きっと「地域参加をしてみたい」「もっとこうすれば私たちの生活に役立つかも」「自分たちのまちはどんなサービスが必要なのか」などの思いが浮かぶことでしょう。

私たちが変わればまちも変わります。私たちが行動をはじめたとき、まちは私たちにとって住みやすいまちとなるでしょう。“自分のまちが好き”になったとき、あなたは自分のまちで最期まで過ごすことを望むかもしれません。

自分らしく生きるためにまちづくりに参加してみませんか？ きっとあなたのまちもその思いに答えてくれるはずです。



私らしく生きたい人へ 住みなれたまちで最期まで暮らすための健康教育ガイドブック

編集:104-0045 中央区築地3-8-5 TEL/FAX 03-6226-6380

聖路加看護大学看護実践開発研究センター

編者:大久保菜穂子、霜田美奈、内田千佳子、石崎順子、川越博美

表紙デザイン:中井啓子

この冊子は21世紀COEプログラム研究拠点形成費補助金の助成により作成しました。

