

[開催報告]

第24回淑徳大学社会福祉研究所企画

もっと知りたい介護保険の活用法

はじめに

当研究所の講演会は、例年であれば7月に千葉市文化センターなど千葉市内の公的施設にて開催してきた。しかし、今年度は新型コロナウイルス感染症のため、秋に延期しての開催を目指したが感染が収まらず、オンラインでの開催を試みることになった。昨年度に企画を立てた際には、講師のお話を聞くだけの講演会ではなく、講演と合わせて、具体的な質問に答える相談ブースを設ける企画を立てていた。これは、例年のアンケートの要望にもあったことである。そのため、包括支援センターの社会福祉士や淑徳共生苑のスタッフなど4人の講師をお迎えして準備を進めていた。

緊急事態宣言が出され、新しい生活様式が推奨される中、この1年の間に、リモートワークやオンライン授業などさまざまな場面でのウェブ利用が急速に進んだ。しかし、高齢者に目を向けると、ウェブの利用は十分には普及しておらず、苦手意識を持つ方々も少なくない。「介護保険の活用法」をテーマとして、高齢受講者の多い講演会をオンラインで実施することには、運営委員会でも疑問を呈する意見もあった。さまざまな検討を経て、参加者ある程度限定し、事前にウェブシステムの接続試験などの当日までの準備を行うことで、「オンライン講座」として実施することとなった。

当研究所発達臨床研究センターでは、例年8月に実施していた、発達臨床研修セミナーを10月に延期し、300人規模のセミナーをオンラインで実施した。このセミナーの受講者は、現役の教員や療育を行っている方々が大半を占め、オンラインでの実施はおおむね順調に実施できた。このセミナーでの経験を活かしながら、高齢の参加者が多い講演会を、オンライン講座として、双方向的な対応も含めて実施するための準備をすることになった。オンライン講座の形に変更したことで、講師の方々には資料の作成から準備をやり直すことをお願いすることになった。例年とやや形式は異なるが、ここでは、4人の講師の方々の講座内容を掲載し開催報告としたい。

この原稿は、2020年12月5日に開催された第24回淑徳大学社会福祉研究所企画「もっと知りたい介護保険の活用法」にて行われた講座の内容の録音による記録を書き起こし、講演者の監修のもと、社会福祉研究所運営委員会がまとめたものである。

I もっと知りたい介護保険の活用法 ～手続きとサービス～

木島 望美

(淑徳共生苑 地域包括支援センター)

皆さんこんにちは。淑徳共生苑地域包括支援センターで、ソーシャルワーカー（社会福祉士）をしています木島です。皆さんお手元に事前資料はございますか。今日はお手元に配付されている事前資料と、こちらの画面のスライドと、私の話、と3つありますが、リラックスしていただいて、どれか一つ、見るのと、聞くと、必要なところは書くという感じで、一緒に介護保険のことを勉強していければと思います。

地域包括支援センターで最も多い相談は、今回のテーマである介護保険についての説明になります。手続きやサービスについての相談をよく受けます。実際に利用するために知りたい方もいますし、将来の自分のために知っておきたいという方もいます。いつ利用することになるかは人それぞれですが、知っていればいざというときに活用できます。そういうわけで、今日は皆さんに、介護保険とは身近なものだ、と感じてもらえるようにご説明したいと思います。始めに話すのは介護保険の手続きの話です。ちょっと堅苦しい話になりますので、リラックスして聞いてもらえればと思います。その次に、実用的なサービスの内容の話になります。2本立てでお話していきます。

1. 介護保険の手続き

皆さんが、いつまでも元気に過ごしていけることが望ましいのですが、年を重ねるとともに足腰が弱くなったり、忘れっぽくなったりすることがないでしょうか。若かった頃の自分と比べて、自分の体の変化を感じている人もいないでしょうか。例えば、今までスムーズに歩いていたのに、徐々に足が上がりづらくなって、つまずいて転んでしまい骨折してしまうことがあります。骨折をしてしばらく入院することになり、病院で安静にしていたら、以前のように歩けなくなってしまって、退院後の自宅での生活に不安が強くなるという方もいます。そんな時に病院から介護保険を申請したらどうですかと言われ、「介護保険って何だろう？」ということで、初めて介護保険を利用することになるわけです。今まで利用したことがなかった介護保険、ネットや本などもたくさん出ていますが、まず利用するためには手続きをしたり、認定を受けると書いてあります。また、サービスを利用するためには、ケアマネジャーと契約するとか、初めてのことでなければよくわからない単語もたくさん出てきて、悩んでしまいそうです。今日は、いつ介護が必要になっても利用できるようなお話していきます。

まず介護保険とはどんな制度でしょうか。今回の講座の参加者の中にも利用されている方がいるかもしれません。介護保険とは、「介護が必要な方に一部費用を給付してくれる制度」です。皆さんが40歳から支払いをしている介護保険料は、介護が必要になったその時に役立ちます。いつ使うんだらう、何に使うんだらうと、元気な時には思わなかったかもしれませんが、介護を受けるため、給付を受けるためには手続きをする必要があります。

ではその介護保険を利用できるのは、どんな人が対象になるのでしょうか。介護が必要な65歳以上の方と、老化が原因とされる病気がある、介護保険料を支払っている40歳から64歳までの方が対象となり、介護認定を受ければ制度を利用することができます。

介護サービスを利用するとき

介護保険証（介護保険被保険者証）
介護保険負担割合証が必要！

介護保険負担割合証
 被保険者によって負担割合が異なる
 前年の所得により負担割合を決定し
 たうえで原則7月に送付される。

※1割または、一定以上の所得がある場合は、所得額に応じて2割もしくは3割負担。人によって異なる！

介護サービスを利用するには、介護保険証と介護保険負担割合証が必要です。介護保険証は、要支援1から要介護5までの介護認定がおりていることを示します。介護保険負担割合証は、自分が介護サービスを利用した時に支払う負担割合が書かれていて、手のひらサイズの通知カードになります。負担する割合は人によって、1割2割3割と異なります。

例えば、介護サービスが1万円かかるサービスだとして、自分の負担割合が1割と決められていれば、実質自分の自己負担は千円で済むことになります。残りの9千円は税金と保険料で費用を負担する、という仕組みになっているのです。先ほどお話した介護が必要な方に一部を給付してくれるというのは、こういった仕組みや制度になっています。

介護認定には、手続きが必要です。介護認定を受けるためには申請書を提出します。その手続

きは、自分自身で申し込んでも結構ですし、自分できないという方はご家族にお願いしても結構です。区（市区町村の介護保険窓口）の介護保険室やお近くの地域包括支援センターで申請することができます。淑徳共生苑の地域包括支援センターでも行っています。申請書を介護保険室やお近くの地域包括支援センターに提出すると、自宅に介護認定調査

申請

区の介護保険室に申請
本人や家族がお住いの区の介護保険室に
要介護認定の申請をする。

※居宅介護支援事業所や介護保険施設
 地域包括支援センターに申請を代行してもらってもできる。

地域包括支援センターは、地区担当制のため、お住いの地域ごとに設置されています。自分のお住いの地域包括支援センターに相談しましょう。

員が申請者の体や生活の様子を聞き取りに来てくれます。自宅や、入院中であれば病院でも受けられます。施設の方は施設で訪問調査を受けることができます。

要介護認定 訪問調査

申請後、申請者の自宅や入院中であれば病院、または施設で調査員（資格を有する者）の訪問調査を受けられます。

国で決められた身体のことや日常生活の様子などについて聞き取りがあります。

ありのままの日常生活の様子を伝えましょう 

この調査は、介護認定を受ける中で重要です。体のことや生活のことについて、聞き取りがあるのですが、自分自身ができること、できないことをはっきりとお伝えしたほうが、より正確な介護認定があります。調査員の前でいい自分を見せたいと思って、自分でできます、何でもやれますと言ってしまふ人も中にはいるのです。しかし、そうやってしまうと、

正確な認定がおりなかったり、受けられるはずの介護サービスの量が少なくなってしまうことがあります。もし本人がそう伝えたとして、ご家族が本当はそうじゃないんだけどな、と思う方もいるのではないかと思います。そのような場合は、本人の前でそうじゃないでしょと言って傷つけてしまってもいけないので、調査が終わった後に、認定調査員に、実は本人はこういうことが難しく困っているんですよと家族から本人の様子をお伝えしても構いません。ここでのポイントは、ありのままの日常生活の様子をお伝えし、本人の状態に合った介護認定を受けられるようにしましょう、というところが大事になってきます。

要介護認定 主治医意見書

申請書に主治医を記載する欄がある。自分の病気や負傷の状態についてよく知る主治医に意見書の作成を依頼しましょう

もっと知りたい！
介護の手間が必要になるか、医学的に判断してもらうために「主治医意見書予診票」を活用しよう
日頃の様子を知ってもらいましょう
※提出は必須ではないが、参考資料として活用されます 

次に、手続きの中では、認定調査のほかに、かかりつけ医の書類が必要になってきます。皆さんの中で病院にかかっている方もいますし、元気な方で今まで病院にかかったことがなく、急に介護が必要になったという方もいますが、介護を受けるといふ時にはかかりつけ医の主治医意見書が必要になってきます。定期的に通院している自分の病状をよく知る

先生にお願いする方、内科とか整形外科とかいろんな科にかかっているという方の場合は、介護が必要となったきっかけの病気や怪我を診てくれる先生にお願いするとよいでしょう。病気や怪我が原因で、日常生活で困ることがあれば、受診の際に先生にご相談ください。申請者の身体状況や日常生活の困りごとを日頃からお話ししていれば、先生は医学的な面から介護の必要性

について、主治医意見書を記載しやすくなるかと思えます。

認定調査を受けた結果とかかりつけの先生の意見書の二つがそろって、原則一か月で認定がおりるとされています。ただ、まだ介護が必要でないと思われた方に関しては、非該当となり、自立（介護を必要としない状態）となる方もいますので、必ず認定がおりるというわけではありません。要支援と

要介護の認定とは、何が違いますかという質問をよく受けます。これはあくまでも国が示した例ですが、「要支援」というのは日常生活の支援を必要としているので要支援、「要介護」というのは、そこに認知機能の低下などが加わり介護が必要になる、という違いがあります。たとえば、判断能力が低下したとか、認知機能の低下が関係してきて、要支援と要介護の認定が違ってきています。

要介護の認定が高ければサービスの利用回数を多くできるのですが、認定（介護度）が高いということは、それだけ介護の手間もかかり、それだけ料金も高くなるということです。一概に認定が高いことがいいことではないということも覚えておいてください。

認定通知は自宅に送られてきます。介護保険の認定には使える期間が定められています。介護保険の認定には有効期間というのがあって介護保険証は免許証のようなものだと考えてください。介護サービスを利用している方は、必ず更新をしてください。有効期間が終わってしまうと介護保険の一部給付が受けられなくなってしまいます。また介護サービスを使わずに認定を取っただけ、念のために持っているという人もなかにはいらっしゃいます。そういった方は

千葉県であれば、更新申請の時期が近づく50日前に一度だけ通知が自宅の方に郵送されますので、ご自分で更新するか、しないか判断してください。更新を忘れてしまっても、また介護が必要になれば手続きできますので、その時にはご相談ください。

今手続きの話をしていますが、今後介護サービスを利用する際には、ケアマネジャーとの契約が

認定

要支援1 要支援2
要介護1～5
非該当（自立）

もっと知りたい！
認定によって介護費用の給付額が違う
介護度が高いと自己負担も大きくなる



認定通知

原則として申請してから30日以内に
区の介護保険室から認定結果が通知
されます。
自宅に通知が届きます。

もっと知りたい！
介護サービスを引き続き利用したい場合は
更新の手続きをしましょう



ケアマネジャーと契約

介護の知識を広く持った専門家

利用者に適したケアプランを作成し、利用者とサービス提供事業者の間に立って連絡調整をする。

もっと知りたい！

ケアマネジャーを決めるために、区の介護保険室や地域包括支援センターで居宅介護支援事業所リストをもらいましょう
病院やサービス事業所にも併設している事業所もあります



必要になってきます。ケアマネジャーは、皆さんと相談しながら、介護サービスの提案をしてくれて、連絡や調整する役割を担っています。介護認定が下りたら、次にどうやってサービスを利用したらいいか、ケアマネジャーが必要なんだけどどうやって見つけたらいいか、という相談をよく受けます。千葉市では、介護認定の通知と一緒にケアマネが所属する

居宅介護支援事業所のリストが送られてきます。リストにはご自宅の近くのケアマネジャーが所属する事業所の連絡先が書いてありますので、介護サービスの利用希望があれば、ケアマネジャーの事業所に直接連絡して担当依頼をしても構いません。利用しているお知り合いの方にお聞きするなど、口コミを頼りに探すという方もいます。それでもやはり迷ってしまうという方は、地域包括支援センターにご相談ください。サービスを利用するために必要なケアマネジャーを、一緒に探すお手伝いをさせていただきます。

2. 受けられるサービスについて

ここまでが介護保険を使うための入り口の話でした。次は、自分が将来介護を必要とした時に、どのようなサービスが受けられるか、そういった内容についてお話していきます。

(1) 訪問介護 ホームヘルプサービス

まず、自宅で受けられるサービスには訪問介護があります。皆さんがよくお話の中でヘルパーさんといっている、ホームヘルパーから受ける支援です。例えば、お風呂に入るのを手伝ってくれたり、食事の介助とか排泄の介助など、お体に触るような介護の他、買い物や調理、掃除などの家事援助のような生活の面でもサポートが受けられます。しかし、ヘルパーさんは何でもしてくれるわけではありません。たまに、草むしりをしてほしい、大掃除をしてほしいというご相談も受けます。こうしたサービスは現在の介護保険の制度ではサービスの内容としては設定されていないのです。しかし、生活の中でやはり草むしりとか窓掃除など、ご本人にとってみると必要だ、生活の一部だという方もいらっしゃいます。もしこのようなことを依頼したい場合には、訪問介護事業所など、介護保険外の自費のサービスで料金（少し高いですが）を払うこととなります。たとえば1時間2千円くらいで設定されているところもあります。そのようなサービスを利用して、草むしりとか窓掃除などのサービスを利用したい方は、情報はありますので、担当のケアマネジャーや地域包括支援センターにぜひご相談ください。

(2) 訪問入浴

訪問入浴というサービスが、ご自宅で受けられます。ご自宅に浴槽があってもご自分で浴槽に入ることは困難になった方向きになります。訪問入浴サービスは、浴槽をご自宅に持ってきてくれるので、それをセットして入浴することができます。（概ね看護師を含む職員3人で対応します。）自分の家は狭いけど、どれくらい場所があれば利用できるのかというご相談を受けますが、大体畳一畳分くらいのスペースがあれば利用できます。本当にお風呂って楽しみです、やはり、リラックス効果があります。ご自宅のお風呂に入ることができなくても、こういった浴槽を運んできてもらって入るなど、いろいろと方法があるので、ケアマネジャーと一緒に考えていただければと思います。

(3) 訪問看護、訪問リハビリテーション

次に訪問看護についてです。訪問看護とは、自宅に看護師がきてくれて医療的なケアや病状の管理をしてくれるサービスです。これは主治医（かかりつけの先生）の指示書があれば利用することができます。ご自宅にいても、病状のことに不安があっても、看護師さんが自宅を訪問し、もし異変などがあつたらかかりつけの先生に報告もしてくれるので、ご自宅にいながらも適切な医療を受けて暮らすことができます。

訪問リハビリは、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などの専門家がご自宅に来てリハビリテーションを行うサービスです。訪問リハビリの内容としては、お風呂に入るために浴槽をまたぐ練習をしたいとか、寝たきりになってしまっている人がいれば、車いすに座るために練習するなど、自宅で生活するためにかなり具体的なリハビリをすることができます。このサービスの利用にも主治医からの指示書が必要です。

(4) デイサービス、デイケア

続いてデイサービスの説明にはいります、詳しくは後ほどご紹介いたしますが、デイサービスは、ご自宅までの車の送迎があり、日帰り、お風呂やお食事、機能訓練などを行うサービスです。デイサービスには一日デイと半日デイがあり、共生苑は一日デイを提供しています。地域には、自宅でお風呂も入れるし、お食事も自分で食べられるから機能訓練だけやりたいという方も中にはいらっしゃいますので、午前中だけ、午後だけ、短時間、運動に特化したデイサービスというのもあります。

デイサービスと似たものに、「デイケア」と呼ばれる通所リハビリがあります。通所リハビリは、日帰り、介護老人保健施設や医療機関などで入浴、お食事の提供、リハビリをするものです。デイサービスと違う部分は、利用するときに主治医の先生の診断書、つまり、リハビリをする必要があるか、どんな病気があってどんな風にリハビリをしてよくなりたいか医学的な面から判断し、理学療法士と本格的に取り組むリハビリです。これも一日行ったり、半日行ったり、短時間など、いろいろ種類があるのでどんなリハビリをしたいか、どんな風にご自宅で暮らすのに頑張りたいか、ケアマネジャーと相談して時間やサービス事業所を決めるとよいかと思います。

(5) ショートステイ

介護保険にはショートステイというサービスもあります。これは短期間施設に泊まり、そこで介護とか機能訓練を行うものです。こちら共生苑にサービスがございますので、後ほどご紹介させていただきます。

(6) 小規模多機能型居宅介護サービス

他に小規模多機能型居宅介護サービスというのがあります。こちらあまり馴染みがないかもしれませんが、このサービスは自宅から通うことを中心に、デイサービスとヘルパー（訪問介護）とショートステイ、それらすべての3つのサービスをひとつの事業所と契約して受けることができるサービスです。これまでに説明してきたところだと、一人のケアマネジャーを通じて、デイサービス、ヘルパー、ショートステイ、ひとつずつ契約するサービスでしたが、この小規模多機能型居宅介護サービスでは、ひとつの契約で3つのサービスが受けられるようになっています。このサービスは、1つの事業所で慣れた職員にかかわってもらう安心感があります。また、契約する負担が少ないこと、個別的に状態や要望に合わせて、今日は泊り、今日は通い、今日は来てもらうといったサービスを、要望に合わせて受けられることです。このサービスは、毎月の利用料が介護度に応じて月額定額制になるので、一か月の介護保険の利用額を上回る心配がなく利用することができます。しかし、もしご自身がホームヘルプサービスしか使う予定がないといった場合には、定額制のサービスなので料金が割高になってしまいますが、地域ではこのようなサービスも利用可能となっています。

(7) 福祉用具貸与・購入

他にも自宅で暮らしやすいようにできるサービスとして、福祉用具の貸し出しがあります。要支援1、2、要介護1の方は一部のサービスが対象外になりますが、このサービスを使うことが自宅で暮らす助けになっているという方もいます。例えば、歩行器や杖を利用したことで、自分で外出に自信が持てたとか、車いすを使ったら出かけられる範囲が広がったとか、手すりがあったおかげで転ばずに済んだなどです。要支援1、2、要介護1の方は対象外とは書いてありますが、車いすだったり、ベッドだったりも必要になる方もいらっしゃいますので、ケアマネジャーにご相談ください。

あと福祉用具は借りるだけでなく買うこともできます。例えばお風呂に入るときに背もたれ・肘付きの椅子といった体を洗ったり、シャワーを浴びるのに安定した介護用品を買うことができます。そういった椅子が一つあれば、お家で安心してお風呂に入ることにつながります。他にも、浴槽のふちの手すりといった商品もあります。いろいろな福祉用具がありますので、ご活用ください。

(8) 住宅改修

介護保険サービスの中では、住宅改修とって、工事をして手すりなどを取り付けるといったサービスを利用することもできます。上限20万円まで、負担割合に応じて費用支給があります。

これは工事をして終わったあとに請求するものではなくて、適切な工事かどうかを判断してもらった後に費用支給を判断するため、かならず工事をする前に申請をする必要があります。介護保険の給付が受けられると通知がくれば、工事着工となります。20万円の見積りの工事の場合、負担割合が1割だと自己負担は2万円で済む仕組みとなっています。（負担割合は人によって、1割2割3割と異なります。）

これまでは自宅で受けられるサービスをいろいろご紹介しました。もし自分が病気とか怪我が原因でできないことがあっても、自宅でサービスを受けながら暮らして、生活していくということが可能になるさまざまなサービスが用意されています。今後活用するときのために、知っていただければと思います。

(9) 施設サービス

もし皆さんが自宅ではなくて施設で暮らしたいといった場合に、施設に入所するといったサービスがあります。特別養護老人ホームに関しては後ほど詳しく説明していただきますが、ここでは有料老人ホームから説明します。有料老人ホームには、介護付きの有料老人ホームもあります。こちらは看護師が配置され医療的なケアを受けることが可能です。料金は施設によってかなり異なります。ケアハウスと比べて比較的低価格で生活支援を受けられる施設です。ケアハウスには、所得や資産の少ない高齢者が優先され、料金は収入によって異なりますが、少ない金銭負担で生活支援や介護サービスを受けることが可能です。他にもサービス付き高齢者住宅、こちらは賃貸住宅になりますが、介護や生活支援

に関してはヘルパーやデイサービスなどの外部のサービスを利用しながら生活ができる施設もあります。介護老人保健施設は、要介護1で主にリハビリが必要な方、基本ご自宅に戻すことを目

施設サービス

有料老人ホーム	ケアハウス	サービス付き 高齢者向け住宅
<ul style="list-style-type: none"> ・ 住宅型・介護付きなどのタイプがある ・ 入居金が必要な場合がある ・ 料金は施設によって異なる（0円～億まで！） ・ 看護師が配置されている施設もある 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一般型と介護型がある ・ 一般型の場合、食事などの生活支援が受けられる ・ 料金は収入によって異なる ・ 介護が必要になった場合、外部の介護業者よりサービスを受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 安否確認サービスと生活支援サービスが受けられる ・ 60歳以上の要介護又は要支援認定を受けている方 ・ ある程度自力で身の回りの世話ができる方が対象

施設サービス

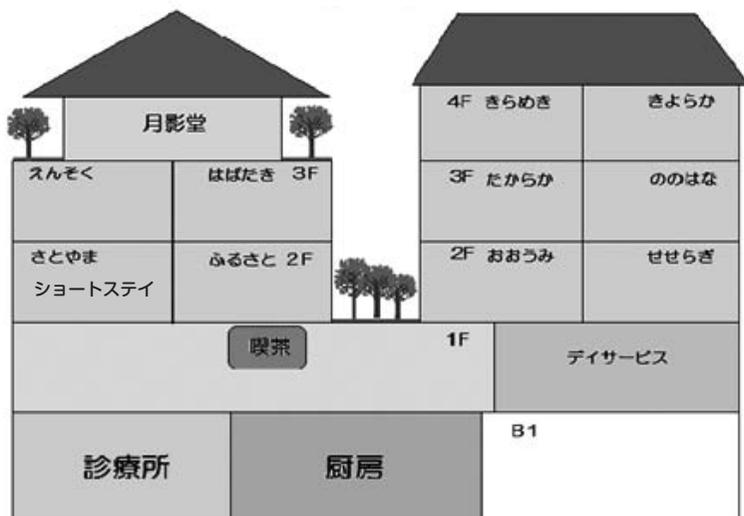
特別養護老人ホーム	介護老人保健施設	グループホーム
<ul style="list-style-type: none"> ・ 原則要介護3以上 ・ 料金は介護度・居室のタイプ等で異なる ・ 待機者が多く、すぐには入居できない ・ 看取りが可能な施設もある 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 要介護1以上 ・ 料金は介護度・居室のタイプ等で異なる ・ リハビリが必要な方 ・ 基本的には在宅等への復帰が目的 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 要支援2以上 ・ 認知症と診断されている方 ・ 少人数で家庭的な雰囲気 ・ 入居金が必要な場合が多い（30万円程度） 

的とした施設です。グループホームは、認知症と診断されている方でアットホームな環境で認知症ケアに取り組む施設です。

ここまで、介護保険を利用して受けられる自宅や施設のサービス、そういった2つの内容を、たくさんご紹介しました。介護というと、全面的に受けるものに思われて抵抗を感じてしまう方もいると思いますが、支援や介護を受けながら、自分が出来る事を維持して、自宅で暮らしている、という方も多くいらっしゃいます。介護を受けるということにあまり抵抗なく、皆さんが身近なものに感じてもらえればと思います。これから先々不安なことだったり、もし必要になったり、悩むことがあったら、ぜひ地域包括支援センターに相談にいらしてください。

この後、淑徳共生苑を事例に、(自宅から通って利用できる)デイサービス、(在宅で利用できる)ショートステイ、(入居しての利用となる)特別養護老人ホームでのサービスの内容を、具体的にご紹介して、介護保険の活用法を理解していただきたいと思います。

淑徳共生苑



Ⅱ デイサービス ～元気の源～

小川 理恵

(淑徳共生苑 通所介護事業所生活相談員)

皆さんこんにちは。共生苑の通所介護事業所の生活相談員をしております小川理恵と申します。本日は、デイサービスで利用できるサービスの内容を共生苑の例で説明いたします。

共生苑では、先ほど介護保険で使えるサービスとしてご紹介のあった通所介護事業、デイサービスを行っています。一日の定員は20名で、入浴、レクリエーション、機能訓練なども含め、サービスを日帰りでご利用いただけます。また、認知症対応型の通所介護事業も、デイサービスとしてご利用になれます。こちらは、一日の定員が6名と少なめです。認知症といいますが、症状がそれぞれ異なっていますので、その方の個性ととらえて、その方らしく過ごす方法を、いっしょに見つけていくようにしています。ゆったりとした空気のお部屋で、緑もよく見えて、皆さまからも好評の認知症対応型デイサービスです。この2つのデイサービスの実際のところを、画像を使いながらご説明し、楽しい場所だということをお伝えしたいと思います。

1. 一日のスケジュール

活動の時間は、9時半から16時です。一日の活動の内容をご紹介します。大体8時半以降から9時半ごろを目安にお迎えに行きます。到着されると、まず健康チェックをいたします。その後10時から朝の会で元気な一日が始まっています。午前中は個別に活動しますが、大体の方は入浴をご希望されまして、順番に入浴にお誘いします。

表2-1 一日のスケジュール

プログラム（1日の流れ）	
8：30～9：30	送迎 来苑 バイタルチェック
10：00～	朝の会 個別活動 入浴
11：45～	ラジオ体操 嚙下・口腔体操
12：10～	昼食 口腔ケア
13：00～	休憩時間
14：00～15：10	集団体操 レクリエーション活動
15：10～15：30	おやつ
15：30～16：00	余暇活動 帰宅準備
16：00～	送迎 帰宅

11時45分くらいになりますとラジオ体操をして、12時過ぎに昼食、そのあとお口をさっぱりして、1時からは少しゆったりした時間がございます。この辺の風景も見ていただければと思います。2時から3時台には、集団で大人数でのレクリエーション、3時台におやつを召し上がり、そのあと少し余暇活動がございまして、16時ごろにまたお送りします。

入浴していただくお風呂は、一般的な大浴場のようなちょっと広めのお風呂です。銭湯のよう

に広くはないのですが、浴槽には3人ほど入るのが、ちょうどお話などもしやすく、いい雰囲気の入浴できるというところです。写真でご覧になると、手すりが沢山あるところに違和感を覚える方もいるかと思いますが、この手すりは、それぞれの方がご自分の力を最大限に使って、ゆったりと入浴できるようにと、すぐにつかまれるいろいろな場所についています。

浴槽の隣にはチェア浴の設備があります。お風呂には、意外と段差が多いので、この辺の段差の上り下りがすこし難しいなとか、座っている体勢から立ち上がるのが厳しいなという方には、チェア浴という座ったまま体を洗って、その椅子のまま入浴できるサービスがあります。チェア浴では、座っている状態からお湯が後から入ってくる感じですので、立ったり、座ったりという動きがないままお風呂に入れます。このお風呂を利用される方もいらっしゃいます。

一日のスケジュールの中で、午前中は入浴予定の方がほとんどですが、入浴以外の時間は、好きなことに取り組んでいます。例えば、絵画、この写真の方は塗り絵をされていますが、塗りがすごく芸術的で何色もの色を重ねてグラデーションを出しています。完成した絵は展示もしています。

午前中にも軽く体操をしたりする時間もあります。利用者の皆さんは、体を動かすことがとっても好きです。絵画に集中されている方を無理に体操にお誘いはしませんが、体操したい方は体を動かしましょうとお声かけします。

創作の時間もあります。こちらから「こんながあるよ」とご提案していっしょに作ります。外でお花に水をあげたりする園芸活動もあります。庭を散歩したりする時間はお花と触れ合う時間にもなります。スタッフがいろいろなレクリエーションを考えて、毎日違ったレクリエーションに参加いただいております。レクリエーションでは、とてもエネルギッシュで、勝ちたいと思う気持ちが強く、盛り上がります。

2. 日常の様子

日常の様子としてお誕生会をご紹介します。おひとりおひとりのお誕生日を一緒にお祝いします。この写真の真ん中の方は、102歳でとってもお元気です。こんなふうにしてお誕生日をお祝いしたり、花祭り（お釈迦様のお誕生日をお祝いする仏教行事）も行っています。

デイサービスの部屋の外には桜が毎年咲きます。春には外に出てお花見を楽しみます。毎年お花が咲き始める頃から散るぎりぎりまで、楽しめます。お花見の時には、いつもですとドライブに行ったりもするんですが、コロナの状況もありまして、車内で密な関係を持っていただくのも……ということで、今年はみんなで桜の木をつくりました。ひとつひとつ手作りで、みんなで写真を撮りながら、自分たちで作った桜の木を楽しみました。

日常の様子をもう少し説明していきます。創作しているものの中で、マイカレンダーづくりをご紹介します。「自分の写真の入ったカレンダーをお家に飾りたい」というご家族の要望があって始まったものです。飾ってみると今年はいつやるの、と心待ちにするようになりました。一番

いい写真、この笑顔の瞬間、あの笑顔の瞬間なんていうのを切り抜きまして、好きに色づけたり、折り紙できれいに飾ったりして、それぞれの「世界に一つの」マイカレンダーを作ります。

この写真では梅ジュースづくりをしています。男性の方も意外と「こんなことやったことなかったよ」といいながら、夢中で女性の方と一緒にやっていました。今年は、お正月のお飾りづくりということで、だるまを作りました。だるまの表情は各自が書きます。それぞれ個性のあふれる表情のだるまを作り上げ、見せ合って笑って、お家に持ち帰って飾ったそうです。

晴れた日は、青空体操といいまして外で体操したり、外に出て声を出して歌ったりも楽しみのひとつです。私たちも楽しい気持ちになります。暖かい日差しを浴びて体操するのは気持ちがよいものです。

それぞれが行きたいと思った時に散歩やお外に出られるのが本当は一番なのですが、職員もすぐに出られない場合もあつたりします。「今から散歩に行きましょう」と急に行くこともあります。お外に出たときは、大いに体を伸ばして過ごします。皆さんとっても仲良しで、お外での話はひとときわ盛り上がり、先ほどのマイカレンダーのお写真にもなっています。

共生苑には、喫茶室「サイフォン」がごございます。コーヒーなどを気軽に飲める場所ですが、特別養護老人ホームに入居されている方も、デイサービスを利用している方も使えます。家族の方が来た際に、家族の方と入居の方の歓談の場所にもなります。いまはこういった時期ですのであまり使えないのですが、普段はご家族を含め、利用者の方々と賑わっている場所です。デイサービスで利用するときは、みんなで歌詞カードや歌の本など持って、コーヒーを飲みながら(お酒とはいかないのですが)、いっしょに体を揺らして歌ったりしています。

3. 季節の行事

季節の行事をご紹介します。日頃のレクリエーションに加え季節に合ったレクリエーションも、職員で企画しています。まずは、秋の大運動会です。紅組、白組に分かれてにぎやかに行います。今年は、できる限りの距離を保ちながら行いました。先ほども少しお話ししましたが、皆さんやはり勝ち負けにこだわります。ですので、運動会も、子供の頃を思い出してというか、また本当は走りたいという気持ちをぐっとこらえて、手先を器用に動かしていただいたりしました。選手宣誓で「絶対に走らないと誓います」と、みんなを笑わせてくれる方もいます。エネルギー溢れる競技を見ていますと、こちらが元気をもらうくらいです。

続いてはお食事系のレクリエーションです。やはりおいしいものを食べて元気になるというのが大事です。香りや華やかな見た目も楽しんで、少し豪華な盛り付けに力を入れています。味のほうもかなりご好評をいただいています。母の日ですとか、父の日、クリスマス、あとはこれから寒い時期には鍋のレクリエーションなども企画しています。こちらはクリスマスのケーキの写真です。お召し上がりの時には、ちょうど食べやすいサイズにカットしてご提供しています。

こちらは敬老会です。賞状をお渡しし、記念のお写真を撮影します。今年は職員が体をはって

劇を披露しました。「助さん!」「角さん!」と喋って声を張り上げさせていただきました。敬老会の行事食は少し豪華にご用意しています。

こちらは文化祭です。ちょうど今の時期になりますが、皆さんで作った作品を飾り、いろんな方に見ていただくものです。いつもは玄関に広くスペースを設けて、生け花や、先ほどの絵画など展示しています。展示したものには賞もつきますので、この日に向けて力を入れている方も多数いらっしゃいます。

書道教室も開催しています。書道が始まると、背もたれから離れて、自然に姿勢がピシッとなります。その時間はあえて音楽などもかけずに集中する、いい時間を過ごしています。生け花の先生をお呼びして、毎月1回生け花教室が開かれます。活けたお花はお持ち帰りになり、玄関先などに置いて、長く楽しんでいるそうです。活けるお花も毎回違い、いろんな表情の生け花ができあがります。

共生苑ファームの活動をご紹介します。土に触れながら、時には昔の思い出話なんかには花を咲かせつつ、トマトやナスを植えたりしています。お花ももちろんですが、今年はサツマイモがとでも大成功でした。収穫の時期が一番いい表情でした。とれたてのお野菜を浅漬けにしたり、今年は焼き芋を何度も楽しんでいただきました。

4. デイサービスは元気の源 ～スタッフの願い～

「皆様の元気の源は？」ということを利用者の皆さんに、問いかけをしてみました。共生苑のデイサービスにおいでの方は、とってお元気な方が多く、というよりお元気な方ばかりです。いろんな体操をしたりして過ごす中で、たまにはハンドマッサージをしてリラックスしたり、時には、自分で好きなお色味を選んでマニキュアもします。皆さん誰かひとりがやっていると、私も、私もという声が上がるともおしゃれな奥様方です。男性もそうなのですが、びしっと決めてこられる方もいたりして、「とても今日の服素敵ですね」とお声をかけますと、「昔のよ」といながら笑います。デイサービスに行くことは「お出かけする」「家から外に出る」ということです。そのことで、すごく生活に張りも出て、このようにとっても明るいお顔で来ていただいています。私たちスタッフは、デイサービスが、元気の源のひとつになったらいいな、と日々過ごしております。職員も少し体を張って、利用者の皆さんの日常を盛り上げられるように日々頑張っております。

皆さんが「笑顔で過ごせるように、私たちと一緒に、自分らしく楽しいひと時を過ごしませんか」ということで、共生苑を例にデイサービスの様子をご紹介します。お手元の資料に、デイサービスの利用の料金を参考までに掲載しております。(表2-2、3) 詳しい料金はケアマネジャーや地域包括支援センターでご相談いただけたらと思います。

表2-2 デイサービス基本料金（介護保険負担割合証1割の方の場合）（単位 円）

	1日あたりの利用料金 (介護報酬)	介護保険適用時の 1日あたりの自己負担額
要介護1	6,141	615
要介護2	7,251	726
要介護3	8,373	838
要介護4	9,483	949
要介護5	10,605	1,061

表2-3 各種加算 介護保険の追加料金（介護保険負担割合証1割の方の場合）（単位 円）

	利用料金（介護報酬）	自己負担額
入浴加算（一般浴・特浴）	534	54
個別機能訓練加算Ⅱ	598	60
サービス提供体制加算Ⅰ 2	128	13
通所介護処遇改善加算Ⅰ	1ヶ月の利用単位数の合計 × 5.9% × 10.68	負担割合証に記載の割合
通所介護特定処遇改善加算Ⅱ	1ヶ月の利用単位数の合計 × 1.0% × 10.68	負担割合証に記載の割合

※サービスの提供時間 9：30～16：00

※その他の料金 介護保険外の追加料金として以下の金額が加算されます。

- ・食費（おやつ含む） 750円／1日
- ・リハビリパンツ 100円／1枚
- ・パット 50円／1枚
- ・生け花教室（材料費） 350円／1回
- ・書道教室（材料費） 150円／1回

淑徳共生苑HP (<https://kyoseien.jp/kyoseien.html>)

Ⅲ ショートステイ ～お互いの心の避難所として～

石渡 聡美

（淑徳共生苑 施設介護職員ユニットリーダー）

ショートステイ担当の石渡と申します。私、今日こんなポロシャツという服装でラフかなーと思うのですが、共生苑にはユニホームがありません。利用者さんの動き、職員の動きを制限しないためと、アットホームにご自宅にいるときと同じような環境でということで、ユニホームではなく皆さん動きやすい服装、お家に誰かがいるという設定の服装で皆さんと一緒に生活をさせていただいています。

1. ショートステイとは

まず、ショートステイってどういうところ？行って何を？ということをお話いたします。

ショートステイとは、先ほど木島の方から説明がありましたように、要支援／要介護1～5の認定を受けた高齢者および40～64歳までの特定疾病により要介護状態の方が利用可能なサービスです。デイサービスと違って、1泊からお泊りができる、ホテルの様に施設に入所できる在宅サービスです。

ショートステイには併設型と単独型があります。併設型は、特別養護老人ホームや介護老人保健施設などに併設された施設です。単独型は、高齢者向け施設に併設されておらず、ショートステイ専門の施設です。共生苑は併設型のショートステイです。

2. 利用の理由とサービスの内容

ではどんな理由で利用しているのでしょうか？まずは、家族の介護負担軽減です。また、家族の冠婚葬祭等緊急の遠方への外出などで、一緒には行かないけれど、一人にするのは心配な場合のご利用もあります。ご自身や家族の気分転換として、加えて、家族の介護負担を減らし、家族とのより良い関係を保つためにちょっとお泊りに行ってきますといった感じで、ホテルや旅館に行くような感覚での利用もあります。

受けられるサービスは次のようなものです。食事、入浴や入浴の介助、排泄等の介護、そのほか悩み・困りごと相談や、その他、お家の方でも日常生活を豊かにする支援、助言等を行います。

3. 費用について

費用について、表3-1に例を示しています。実際に利用するときには、ケアマネジャーの方とご相談になって、ご利用いただければと思います。

表3-1 ショートステイ利用料（1割負担の方の料金）（単位 円）

	1段階	2段階	3段階	4段階
要支援1	1,738	1,828	2,578	4,618
要支援2	1,887	1,977	2,727	4,767
要介護1	1,986	2,076	2,826	4,866
要介護2	2,067	2,157	2,907	4,947
要介護3	2,154	2,244	2,994	5,034
要介護4	2,236	2,326	3,076	5,116
要介護5	2,317	2,407	3,157	5,197

※おおよその金額を算出したもの

※1段階…世帯全員が住民税非課税で老齢福祉年金受給者、または生活保護の受給者

※ 2段階…世帯全員が住民税非課税で合計所得金額と公的年金等の収入額の合計が年間80万円以下の方

※ 3段階…世帯全員が住民税非課税で上記2段階以外の方

※ 4段階…上記以外の方（負担限度額なし）

淑徳共生苑HP (<https://kyoseien.jp/kyoseien.html>)

費用はどのように決まるかについては、要介護度、施設の種類、部屋のタイプ、宿泊日数の4つの要素で決まってきます。中には1か月間お泊りしますという方もいらっしゃいます。介護保険での連続利用日数は30日までとなっており、31日目からは全額自己負担になります。

費用はどのように決まる？

- ①要介護度
要介護度が高くなれば1日の使用料も高くなる
- ②施設の種類
「併設型」「単独型」によっても料金の違いがある
- ③部屋のタイプ
多床室・従来型個室・ユニット型個室
- ④ 宿泊日数

この4つの要素で決まってくる

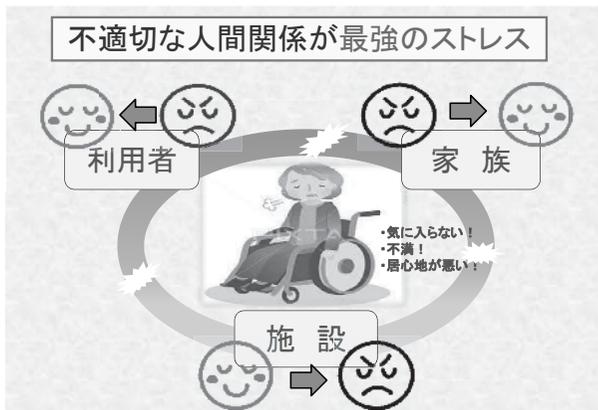
※連続利用日数は30日までとなっており、31日目からは全額自己負担となる。

4. サービスを利用するメリット

利用するメリットとして 本人・家族のストレス軽減が挙げられます。また、お泊りに来ている利用者さんのなかでも、仲間との出会いやつながりがあります。例えば出身地が同じだったり、同じ小学校に通っていたなど「こういう環境だったよね」「こんな時代だったよね」とかお話が広がったりします。また、先ほどデイサービスでご紹介したように、いろいろな行事への参加もあります。（将来施設への入所を検討している場合は、専門施設での介護体験にもなります。）

ショートステイを利用することを通じて、ご家族との良好な関係の継続や豊かな人間関係を構築したり、気持ちをリセットしたりして明日への活力につなげていただければと思います。

何が一番皆さんにとってストレスなのかという図です。皆さんの周りのご家族を含めた環境、ご近所さん、友人など人間関係が一番のストレスになってきます。ストレスが少しでも軽減されるように、施設サービスや在宅サービスを使っただけで、良好な関係づくりをしていただければと思います。



5. 施設内での過ごし方（写真で紹介）

ここから、共生苑の事例で、ショートステイの入所から退所までを、画像で説明します。

入所に際して、相談員がご自宅までお迎えに行くか、ご家族が送迎されるかになりますが、どちらかをご家族で決めていただきます。入所していただいた時のお部屋の写真です。ベッドと、洗面所とトイレが一体型のものが各部屋にあります。冷暖房、タンスがついております。ベッドの位置、乗り降りする方向、柵の位置、タンスを置く位置等を利用者さんごとに変更できます。使う前にカンファレンスという形で、相談員がご家庭に訪問した際にお話をお聞きし、部屋の広さ等を考えて、できるだけご家庭で過ごされている時に近いように配置することも可能です。

お食事風景です。個室が並んでいるところの真ん中が共有スペースになっていますので、そこで一緒にご飯をいただきます。みんなと一緒にご飯は恥ずかしい、大人数はどうもという方は、お部屋で食べたり、少人数のスペースで食べていただく場合もあります。

こちらがリビングです。仲の良い利用者さん同士でしゃべったり、コーヒーを飲みながら過ごしたりするスペースになっています。時には、レクリエーションを企画することもあります。今年、野菜を植えてました。他のユニットの方もお誘いしたり、少人数の交流を行うなど、苑全体での交流も行っています。また、節分やスイカ割りなどの季節の行事もあります。ユニットごとにそれぞれ企画をしています。

2泊3日とか1週間のお泊り（ショートステイ）を終えると、相談員が送っていったりご家族のお迎えで退所していくこととなります。

共生苑では、先にご紹介したデイサービスがありますので利用者さんの希望やご家族のニーズに合わせて、ショートステイを併用している方もいらっしゃいます。仲のよい利用者さん同士で利用日を合わせたり、数日重ねることにより、場所が違って顔見知りがある環境となる設定もすることができます。

独居の方も多く、やはり同年代の方との交流は自然と笑顔が表出され、「人と関わる」という事で逆にストレスを発散され安心した場所の構築をされている方が多くみられています。

定期的に泊まりに来られている方が多数ですので、前回の利用から今回までの間で、ADL（日常生活動作）の変化はないか、何か不安なことはないかを動作や表情をみて変化をキャッチし、職員で共有しチームでケアにあたっています。利用している間は、安全で安心した環境の中、ゆったりとした時間の中、ストレスなく過ごしていただけたらなと思いつながり一緒に時を過ごしています。

Ⅳ 特別養護老人ホームでの生活・暮らし ～明るいイメージに向けて～

山崎 秀一

(淑徳共生苑 施設介護職員ユニットリーダー)

淑徳共生苑特別養護老人ホームで、ユニットの入居者の皆さんの身の回りのお世話をしている介護職員の山崎と申します。

1. 特別養護老人ホームのイメージ

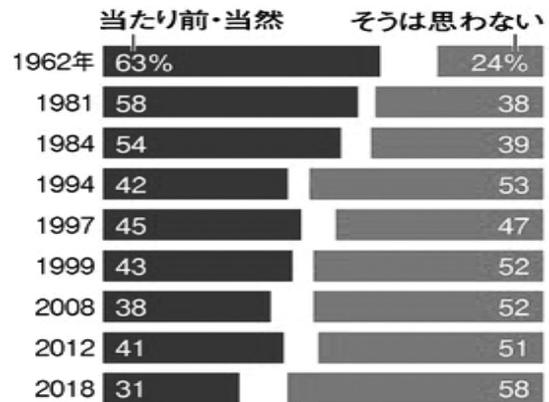
一世論調査から見えた、今後の介護サービス、介護施設の求められる役割一

まず、はじめに、皆さんがお持ちの特別養護老人ホームについてのイメージはどのようなものでしょうか。特別養護老人ホームは姥捨て山というイメージはないでしょうか。現在入居されている方の中にも姥捨て山とまでは思っていないが、以前のように養老院という考えを持って生活されている方も少なくないのが現状です。養老院というと、身寄りのない高齢者の方が生活する施設と考えられることもあり、「暗い」イメージをお持ちの方もいると思います。本日の報告では、「特別養護老人ホームは、一人一人の尊厳ある老後を過ごす終の棲家としてある」ということをお伝えし、この話が終わるころに、特別養護老人ホームのイメージが明るいものになっていることを願っています。

はじめに、こんな世論調査があるのをご存じでしょうか。こちらは今年の9月の新聞に掲載されていた記事です(図4-1)。およそ60年前には、子どもが親の老後の世話をするのが当然と考える割合は、1962年にはおよそ6割でしたが、年々その考え方減少し、2018年には31%にまで減少していることがわかります。

親子の同居についても1982年には子ど

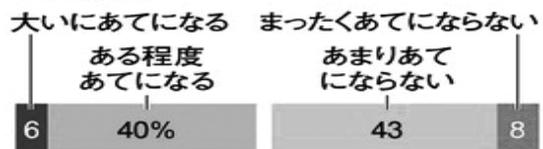
子どもが親の老後の世話をするのは……
2008年以降は郵送調査。それ以外は面接調査



老後、家族は…… (2018年郵送)



介護保険は……



その他・答えないは省略

図4-1 介護についての意識の変化

(朝日新聞「親の介護は? 変わる意識」2020年9月18日)

もとの同居を約6割の方が望まれていたのに対し、2002年には38%にまで減少しています。高齢者の方の単身での生活が増えていく中で、孤独死を心配される方も半数になってきています。その反面、子どもの世話になりたくないという自立した考え方も強くなってきているという現状もあります。豊かな老後や安心して生活できる環境ということで、高齢者施設の役割も重要になってくると考えられます。共生苑もその一端を担っていけるような施設を目指し、日々取り組みを行っているところです。

2. 特別養護老人ホームとは (概要)

共生苑をご紹介することで、特別養護老人ホームを知っていただきたいと思います。共生苑は長期入所90名、先ほどご紹介した短期入所（ショートステイ）10名からなるユニット型特別養護老人ホームです。ユニット型とは、「尊厳ある個別ケアをめざした個別介護」の形と定義されています。最大の特徴は、プライバシーに配慮し、全室が個室となっていること、また10名程度の少人数をグループとして専任のスタッフを配置することで、目の行き届いた寄り添った個別ケアの実現を目標としています。

また、個人のペースへの配慮を行います。例えば、今日はお風呂の日だから入りましょう、とあって、皆さんがバルトコンベアーに並んで入るような形ではなく、個々のペースや状況に合わせたケアを行っています。中には朝が苦手な方も多くおられ、時間をずらしてゆったりとした朝食を召し上がることもできます。なかなか夜寝つくことが難しい方には、足浴などで足元を温めながらお休みいただくようなこともしています。

続いて、全室個室となっているお部屋の紹介をします。部屋には、自宅で使い慣れたものや馴染みの家具等を持ちこみ、それぞれ生活を送っています。当苑ではご家族との面会も非常に多く、お部屋での家族との時間をゆったり過ごされている風景は日常的です。

淑徳共生苑の場合の利用料金（1割負担の場合のおおよその費用）を示します。（表4-1）

表4-1 料金表 (30日あたり) (単位 円)

	1段階	2段階	3段階	4段階
要介護1	59,598	62,298	84,798	145,998
要介護2	61,981	64,681	87,181	148,381
要介護3	64,577	67,277	89,777	150,977
要介護4	66,995	69,695	92,195	153,395
要介護5	69,378	72,078	94,578	155,778

1段階：世帯全員が住民税非課税で高齢福祉年金受給者、または生活保護の受給者

2段階：世帯全員が住民税非課税で合計所得金額と公的年金等の収入額の合計が年間80万円以下の方

3段階：世帯全員が住民税非課税で上記2段階以外の方

4段階：上記以外の方（負担限度額なし）

淑徳共生苑HP (<https://kyoseien.jp/kyoseien.html>)

3. 淑徳共生苑での生活の様子

(1) 月影堂と法話会

ここからは共生苑の特徴と入居の方々のふだんの生活の様子を写真でお伝えしたいと思います。共生苑では、最上階に月影堂というお堂を設けています。こちらには無宗教ではあるのですが、観自在菩薩の絵像が収められており、いつでも手を合わせることができます。入居者様やご家族様の癒しの場として開放しております。毎朝、5時ごろにお堂を訪れ、手を合わせることを生活の習慣としておられる方もいます。

また、こちらのお堂では毎週金曜日に僧を招き、法話会を行っています。今年度は、コロナ禍ということもあり、規模を縮小して行っています。法話会では、新聞の時事ネタなども話題となります。宗教行事として、花祭り（甘茶かけ）もあります。地域の方々がボランティアとして参加して、踊りなどを披露することもあります。

法話会

活動内容

- 毎週金曜日：10：00～11：00
- 場 所：4階 月影堂
- ボランティア講師：近隣地域の方や僧侶の方たちが交替にて実施
- 参加者 入居者
- 主な内容：季節の歌や演奏、地域の出来事や話題、紙芝居、テレビや新聞等、宗教の話題など

年間宗教行事	開催時期	行事名
	4月11日	花まつり
	7月9日	お盆
	12月5日	成道会
	2月6日	運動会



(2) 年間行事と日常生活

表4-2 主な年間行事

1月	新年会 初詣
2月	節分
3月	いちご狩り
4月	お花見
5月	母の日
6月	父の日
7月	納涼祭
8月	すいか割り
9月	敬老会
10月	運動会
12月	餅つき クリスマス会

続いて、年間行事のご紹介です。共生苑では、1年を通して、表4-2のような行事を行っています。ショートステイやデイサービスとも重なっています。まず、1月には初詣で外出の機会を提供しています。寒い時期ではありますが、外出の機会はあまり多くないので、皆さんとても楽しみにされています。納涼祭は施設前のグラウンドを使い、盛大に行っています。踊りや太鼓も披露され、年に1度の大イベントです。地域の方々も観客やボランティアとして参加し地域交流の機会となっています。スイカ割りやお

餅つきなどの行事も行っています。

ここからは、日常の暮らしの一部をご紹介します。基本、食事の時間以外は自由時間です。共有のリビングスペースに集まって友人とお話をして過ごしたりします。洗濯物干しやタオルたたみ等のお手伝いなど、自分自身で仕事を探し、働くことが生きがいといった感じの方もおられます。また、私たちが、たどたどしく針仕事をしていると、見かねてか？声をかけ、見事に雑巾などを縫ってくださる方もいます。身につけている生活の技術や特技を生かして、それぞれに生活を送っています。また、ユニットの共用スペースにとどまらず、館内を自由に散歩する方もいます。

つづいて、お部屋での過ごし方をご紹介します。ご自身で新聞、雑誌の定期購読をして、お部屋で楽しむ方もいます。ご自宅から、そろばんやお手玉などを持ち込まれ認知症の予防として取り組んでいる方や運動をする方など、それぞれの時間を有意義に過ごしています。毎朝、塗り絵や絵画を日課にしている方や、編み物、書道、生け花などの活動も行っています。講師の方をお迎えして行っている書道や生け花は好評です。皆さん自分の作品の出来栄えにこだわって取り組んでいます。これらは、各自のご希望に沿って行っている活動です。

家庭と同じようにお誕生日会も行います。先日は100歳を超えたお二人の方のお誕生日会を行いました。とても元気に過ごされていることが、写真からもお分かりいただけると思います。また、9月には苑全体の行事として敬老会を行い、節目の方々のお祝いをします。90代の方が多くおられますが、皆さん元気で過ごしています。

リクエストがあれば、料理を行うこともあります。包丁を持つ手つきなど、介護職員の私よりもずっとお上手な方が多いです。以前、山形県出身の方から、「芋煮が食べたいねえ」というリクエストがあり、その時には鍋をご用意しました。近くのショッピングセンターに買い物に行くこともあります。衣料品店やお菓子屋さんを楽しまれています。各自で好きなものを購入します。

以上が日常の暮らしの様子になりますが、どうしても、特別養護老人ホームに入所させられると「あれしろ、これしろ」といわれるというイメージをお持ちの方がいるかもしれません。日常の生活に重きを置きながら、時には非日常となれるような刺激をご用意し、それぞれに生活している様子が伝われば幸いです。

お食事の紹介として簡単にお昼ごはんの写真をお見せします。味はまあ好評ですが、ちょっと量が多いとの意見もあります。ソフト食、ミキサー食も提供しています。その方の能力、力に合わせた食事を提供しています。もちろん、特別な日には行事食もあります。施設では生ものの提供の機会が少ないのですが、お刺身は喜ばれます。時には出前をとって好みのものを召し上がる機会も提供しています。

こちらはお風呂場の紹介です。皆さんが利用されている家庭のお風呂とさして変わらないと感じるかもしれません。ご家庭に近い形が好評で、安心してゆったりとお風呂に入っていただけます。このほかにもデイサービスでご紹介した、椅子に座ったまま入れるお風呂や寝たまま入れる

特別なお風呂の設備は別にあります。季節に合わせてしょうぶ湯やゆず湯なども用意します。

4. おゆみ診療所との連携、看取りケア

共生苑はおゆみ診療所を併設しています。診療所の医師の週1回の往診により、日常の健康管理を行っています。体調を崩した時には、ホームドクター的に診療できるので、安心して生活できるのではと思います。

診療所が併設されたことにより、共生苑では看取りケアにも力を入れて取り組んでいます。看取りケアとは、自然に旅立つ経過を家族とスタッフで看取ることであり、身体的・精神的苦痛を取り除き、最後の瞬間まで、自分らしく尊厳ある生活のサポートを行うこと、です。

共生苑では、入居者が医師の診断の元、回復不可能な状態に陥ったときには、最後の場所としての役割を果たすべく、ご本人の意思、ご家族の意向を最大限に尊重し、「死を早めることも遅らせることもしない」自然に訪れる死を支える方向でケアを行っています。最後の時が近づくにあたり、悔いを残すことがないように、その時にできる最良のケアを考え、また、お元気な時のご意向を少しでもくみ取ることができるよう、ご家族と協力しながらケアを行っています。

中には、泊まり込みで看病をされ、最後を看取るご家族や、最後の時を家族の歌う童謡を耳にしながら亡くなられる方もおられました。とても穏やかに安らかに旅立たれ、ご家族からもとてもよいお顔で、本人らしい最後であったと、(介護職員にとって)とてもありがたい言葉をいただいたこともあります。中には、最後に、排せつをトイレでしたいという要望もありました。私の中では、強く心に残っている出来事でもあります。

以上で、日常でのご紹介は終わりますが、本日のお話を通じて、特別養護老人ホームは「姥捨て山」というマイナスイメージから「終の棲家」という明るいイメージに変わるきっかけになれば幸いです。

「オンライン講座」をふりかえって

今回のオンライン講座の開催までの流れは、図のとおりである。昨年の講演会の来場者を中心にご案内を送付し、申し込み者は26名であった。事前申し込みの受講者には、接続方法のガイドと事前資料を送付した。1週間前に、希望者に対して接続試験の時間を設けた。初めてウェブ会議システムを利用する方々にとっては、ひとつひとつが新しい挑戦で、一人一人電話での対応をしながらの接続トライアルであった。

当日は、研究所でオンラインミーティングを立ち上げ、スタッフにより参加者のフォローをする一方、ウェブカメラやモニターを設置した部屋から、講演者がお話し、司会者が講座の進行を行った。1週間前の接続試験に参加された方や、ご家族の方と一緒にアクセスされた方などが、無事に参加され、アットホームなオンライン講座を実施することができたと考える。チャットや音声での質問も寄せられた。当日の参加者は、スタッフ含め30名ほどとなった。

講座終了後にアンケートを実施した。参加者の半数以上が75歳以上であった。友人やサークル等で経験されている方もいたが、アンケート回答者の6割以上がオンラインでの講座受講が初めての方であった。家において、家族と一緒に、くつろいで参加できること、これを機に他のオンライン講座にも参加できそう、といった前向きな回答があった。講座の内容が身近なテーマであったため、満足度は高かった。また、個々のご事情に応じた具体的な質問もあった。HPや行政のパンフレット等に掲載されている情報に加えて、講演会や講座でどのようなことを深めていくべきか、今後の企画の課題である。

今回は、利用者の方々のご了解のもとではあるが、写真を多く用いた内容になっていたため、オンデマンドでの配信は行わなかった。放送大学や他のウェブ講座のように都合の良い時間に視聴できる講座のご希望もあった。対面での講演会でなかったことで、参加できなかった方々も多くおられたと思う。従来方式での講演会ができる日を願っている。

