



新見市男女共同参画情報紙

りぼん

Vol.28
2019.8



にっこりと

いきいき

みんなで 介護の輪



高齢化率が高まる新見市でも介護は避けて通れない切実な問題です。今回の『りぼん』では介護について、さまざまな視点から情報発信を試みました。皆さんに何らかの一助になればと思います。



新見公立大学では「サテライト・デイ」として、看護学科の学生と教員が地域に出向き、テーマにそった健康教室や健康チェック、レクリエーションなどの介護予防活動を行っています。この日は井倉公民館で、脳卒中の予防をテーマに、血圧や体脂肪率の測定を行いました。

「介護休業」を取得した方に聞いてみました

家族の介護が必要になった時、仕事との両立が難しく、退職という選択をされるケースが増えていきます。そんな中、介護休業という制度を利用し、介護に専念された方にお話を聞いてみました。



Q 介護休業を取得したきっかけは？

父親が肺気腫から肺炎になり、入院した際、肺がんが発見されました。ちょうど往診の先生も変わったばかりで、さまざまな環境や状況の変化に本人が対応しきれず、精神面でも不安定になりました。その時、しばらく父親の介護に専念しようと思い介護休業を取得しました。

Q 取得してどうでしたか？

父親も徐々に落ち着きを取り戻し、状態も安定していききました。

私自身も介護に専念しつつ、これから先のことをゆっくり考える時間ができたので大変有意義だったと思います。また、往診の先生も親身になって相談に乗ってください、とてもよかったです。

Q 93日間という制限についてどう思われますか？

期間的にはちょうど良かったように思います。あまり長いと2人だけの時間が長くなるため、介護者にとって負担になると思います。3カ月間じっくり関わられたおかげで、父親も精神的に安定し、私が仕事に出る間も1人で過ごせるようになりました。

Q 介護休業取得後は？

短時間の正規職員で復帰。父親に携帯を持ってもらい、体調に不安のある時は随時連絡してもらうようにしました。たまに仕事中に携帯が鳴ることもありましたが、職場の同僚が快く『行っておいで！』と言ってくれ、十分なサポートが得られました。また、昼休憩時間に自宅へ様子を見に帰っていました。

Q 介護休業を取得する上で必要なものは？

周囲の理解と協力です。今回介護休業を取得しましたが、職場の同僚の理解が得られたため、取得しやすかったと思います。周りの協力がなければ取得することはできないので、周囲の理解・協力は必要不可欠であるように思います。

※介護休業は、事業主に申し出ることににより、93日まで取得することが可能な制度です。

生活支援に取り組みされている団体に聞いてみました

介護は地域の方々とともに助け合い、支え合うことが大切です。今回は、哲西地域で生活支援事業に取り組みされているNPOきらめき広場さんにお聞きしました。

Q 生活支援事業について教えてください

基本的には介護保険の適用外の支援を行い、日常的な生活の手助けを行うイメージです。介護支援はできないので、生活の支援や見守り隊のような位置づけです。支援を行うのは地域の生活支援協力隊で、3回の勉強会を受講した人

が行います。

Q どのような方が利用できますか？

高齢者世帯、独居高齢者、障がい者、移動が困難な方です。

Q どのような支援をしてもらえますか？

買い物や掃除、庭の草取りなどちょっとした困りごとを支援しています。

Q いつ利用ができますか？

主に土・日に行っていますが、火・水・木も大丈夫です。朝9時から夕方5時くらいまで、1時間単位での利用が可能です。



生活支援協力隊による草取り作業

介護保険サービスを
利用することができます！



介護サービスや介護予防サービスを利用するためには、市役所に申請して、「介護や支援（介護予防）が必要」と認定される必要があります。介護が必要になったら、まず要介護認定の申請をしましょう。

介護サービスの 一例を紹介します

訪問してもらい利用するサービス

(1) 訪問介護（ホームヘルパー）



ホームヘルパーが自宅を訪問し、入浴、排せつ、食事などの身体介護や調理、掃除などの生活

援助が受けられます。

(2) 訪問入浴介護



介護士と看護師が自宅を訪問し、特殊浴槽を用意しての入浴介護が受けられます。

(3) 訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士の訪問によるリハビリテーションが受けられます。

(4) 訪問看護



疾患などを抱えている人について看護師等が自宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助が受けられます。

通所して利用するサービス

(1) 通所介護（デイサービス）



通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援が日帰りで受けられます。

(2) 通所リハビリテーション（デイケア）



介護老人保健施設や医療機関などで、日常生活上の支援や生活行為向上のためのリハビリテーションが日帰りで受けられます。

短期間入所して利用するサービス

(1) 短期入所生活介護（ショートステイ）

介護老人福祉施設に短期間入所して、日常生活上の支援（食事、入浴、排泄など）や機能訓練などが受けられます。

浴、排泄など）や機能訓練などが受けられます。

(2) 短期入所療養介護（医療型ショートステイ）



介護老人保健施設などに短期間入所して、医療上のケアを含む日常生活上の支援や機能訓練、医師の診療などが受けられます。

生活環境を整えるサービス

(1) 福祉用具貸与

(2) 特定福祉用具販売

(3) 住宅改修

※サービス内容は要介護度や世帯状況によって違いがあります。

介護保険サービスを利用することにより、同年代の方と会話ができた、自分の時間がとれます。また、介護者は息抜きができ、ケアマネージャーに相談できるため一人で抱え込まず、ゆとりの時間がとれます。

近年、隣近所が遠くなり、地域のつながりが希薄になりつつありますが、友達や近所の方など、より多くの方に関わってもらうことが、家族の安心感につながるのではないのでしょうか。

市役所では介護など、高齢者に関するガイドブックを作成しています。市役所・各支局の窓口においているほか、市のホームページ（<https://www.city.nimi.okayama.jp/>）からも見るることができます。

「長寿社会いきいきガイド」
高齢者に関わりのある事業やサービスを幅広く紹介しています。
福祉課 ☎0867-6126



「介護保険サービスのご案内」
介護認定やサービスの内容について詳しくまとめています。
介護保険課 ☎0867-3148





「認知症カフェ」は、認知症の人やその家族、地域住民など、なたでも参加できる集いの場です。お茶を飲みながら談笑したり、レクリエーション、介護相談などを行っています。認知症講座などもあります。

市内では、高尾の「ほっとカフェ・ぼえむ」、大佐の「ほっとカフェわきあいあい」、哲西の「認知症カフェきらめき」で月1回定期的に開催されています。

認知症の方が安心して参加でき、介護する家族の負担を軽減できます。

どなたでも参加できます
「認知症カフェ」




おいしいスイーツとおしゃべりでほっと一息

☎0867-3737

「ほっとカフェわきあいあい」
小規模多機能ホームわきあいあい
(大佐小阪部)



パステルアートで夏の風物詩を描きました

☎0867-3030

「ほっとカフェ・ぼえむ」
グループホーム花みずき(高尾)

となど参加者で共有することにより、少しでも心配事の解決になれば幸いです。



医療や介護の専門的な話、体操、ダンスなど、毎回内容を变えて行っています。身近な困りごと

「カフェ」スタッフからひと言



小旗を使った〇×クイズで頭の体操をしました

☎0867-2143

「認知症カフェきらめき」
NPOきらめき広場(哲西町矢田)

編集後記

編集委員 石田 辰彦

今回のりぼん第28号では「介護」をテーマに編集をさせて頂きました。実際に介護休業を取得された方、地域で生活支援の事業をされている方から直接お話を聞くことができ大変感謝しています。

さて時代は平成から令和へと変わりました。時代の変化とともに家族も大家族が減少し、単独世帯が増加傾向にあるようです。私は仕事柄高齢者と毎日接していますが、最近特に独居高齢者が多くなっているように感じます。また、介護で大変な思いをしているご家族の方も多く目の当たりにしてきました。こうした状況のなか、さまざまな公的サービスが用意されているものの、これだけでは十分ではないのが現状です。最近よく耳にするようになった『自助』『共助』『公助』の3つの『助』をうまく組み合わせ実践していくことがこれから先大切になってくるのではないのでしょうか。

編集後記を任せられ夜中に文章を作っていると、文書を書く難しさ、奥の深さに改めて気付かされるとともに、幼いころ夏休みに何度も母親に駄目だしされながら書いた作文の苦い記憶が鮮明に思い出されます。