

## 川崎支部便り 第61号 (2023年2月)

オープンで各自が主役：川崎支部

川崎支部支部長 山岸一雄 (執筆：加々見・山岸))

## 人生を豊かに(雑学のすすめ)

【ツイッター等でよく見かけるネット用語】

①あーね(「あーなるほど」の略語) ②ありよりのあり/なしよりのあり(「ありかなしかで言えば、あり」という言葉の変形。前者は「全然あり」、後者は「微妙だけれどあり」という意図で使われる) ③イケボ(声がかっこいい人のこと) ④FF外から失礼します(ツイッター上で面識のない(フォローしていない)人に対して返信すること) ⑤スタ爆(LINE等でスタンプを大量に送り付けること) ⑥どちゃくそ(めちやくちゃという意味) ⑦微レ存(「微分子レベルで存在している」の略語) ⑧ふぁぼ(SNSの投稿に対して「いいね」や「読んだこと」を伝える用語。例「ふぁぼった」) ⑨フロリダ(今からお風呂に入るから、会話から離脱するという意味。チャットやLINE等の会話中に使う) ⑩MJK(「まじか」の略語) ⑪沸いた(うれしい時等の感情を示す)。

## 川崎点描：川崎支部活動拠点

【介護の現場から—あなたは損をしているかも?】 担当：加々見(旧姓新井田)文子(1978年家政卒)

私は川崎市で介護ヘルパーとして毎年土曜日も含めて、電動自転車(自称：和製ポルシェ)で高齢者宅を訪問しています。

## ■介護の流れと介護の現場の盲点

1) 介護の困ったら相談窓口はどこへ?

・区役所の介護支援課または地域包括支援センターへ。担当地区の民生委員も窓口になります。認定調査を受けることが必要。

2) 介護保険証が届いていますか?

・介護度は要支援1.2(2段階)、要介護1~5(5段階)。

3) 認定には年齢制限があります。

・65歳以上の方か、特定疾病に基づいて要介護状態に認定されている40歳以上の方が対象。

4) 介護度はいくつ?

・要支援1：基本的に自立していて、自らの力で日常生活が送れるが、見守りや生活レベルの改善が十分期待出来る場合。「重い掃除機を使つての掃除が困難」「頭を下げてのお風呂掃除が困難」

・要支援2：要介護ではないが、歩行のふらつきや安定性に欠ける。立ち上がりが困難等で入浴や排泄に一部サポートが必要。

・要介護1：一部の日常生活に見守りや支援が必要な状態(掃除や身だしなみ)。立ち上がりや歩行にふらつきが有り、杖等の支えが必要。

・要介護2：立ち上がりや歩行が困難で、日常生活に部分的もしくはほとんどの場面で介護が必要。浴槽へ移動させてもらう、背中を洗ってもらうサポートがあれば入浴出来る。着替えは自分で出来る。

・要介護3：自分で立ち上がったり、歩いたり出来ない。朝起きて寝るまで、全面的に中程度の介護が必要な状態。認知症の賞状があり、問題行動等も発生。住居の環境等で在宅生活が難しい場合、要介護3以上に認定されると特別養護老人ホームに入居する資格が与えられる。

- ・要介護4：自力での立ち上がりが困難。立っている状態を維持するのが困難な場合が多い。認知症の低下が激しい場合も少なくない。日常生活を自力で送る能力が低下していて、着替え・入浴・排泄等様々な場合で、介護が必要な状態。
- ・要介護5：日常生活を送る上で、殆ど介護が必要。認知度が低下していて、コミュニケーションが困難な場合も多く、寝たきりの場合も多い。食事全般の介助や体位を変える手助けも必要。

## ■突然の出費？

- ・親の医療費や介護費を誰が支払うのかを事前に決めていますか。突然の費用負担に困惑し、**兄弟・姉妹間でトラブル**に発展します。入院保証人も同じ様に、事前に親族間で話し合うことが大切です。特に、「**脳卒中**」は「**早期にリハビリ**」が原則。
- ・大部屋の空きがない等病院都合で個室に入る時は、**差額ベッド代**は不要です。個室を希望しても親が払えない時は、入院保証人の子供が支払います。
- ・入院費用の**盲点**は「**紙おむつ**」です。**驚くほど高い**。病院支給の紙おむつは1日1,000~1,500円で、**1か月の入院では3万~4万5,000円**になることも有ります。
- ・例として、80歳の母親が1か月入院すると、①医療費の自己負担限度額：57,600円（上限）②食事代：41,400円（1食460円x3回x30日）③おむつ代：45,000円（1日1,500円x30日）④家族の交通費：10,000円（タクシー往復2,000円x5回）⑤合計：154,000円にもなります。
- ・医療費（保険適用）は、**高額医療費制度**で所得により「自己負担限度額」（月額）が定められていて、青天井にはなりません。思ったよりも**意外にかかるのが交通費**。疲れている時に、面会時間に間に合う様にタクシーを使用しませんか。

## ■要介護認定？

- ・介護保険による介護サービスを利用するには、「**要介護認定**」（あなたは日常生活送るには介護が必要の意味）をけることが必要。要支援1（日常生活の基本動作のほとんどを自分で出来るが、家事や買い物などに支援が必要）の支給限度額は53,200円、要介護5（日常生活のほとんどで介助が必要で、意思伝達も困難）は362,170円。上限まで利用した場合、自己負担（1割）はそれぞれ5,032円、36,217円です。

- ・要介護認定を受けるには、親の住む地元の役所に、**親本人か家族が申請**します。両方とも申請手続きが出来なければ、「**地域包括支援センター**」等が無料で申請の代行をします。親の健康状態を報告するには、「**主治医の意見書**」の作成と、本人に状態や生活の聞き取りをする「**訪問調査**」を実施します。

訪問調査には**子供が立ち会い**、事前に**困りごと**を記録して、**親のプライド**を気付けない様に別室で渡すと良いです。

- ・要介護認定が完了したら、介護の専門家に「**ケアプラン**」（介護サービス計画書）を作成してもらいます。ほとんどは介護サービスに詳しい**ケアマネージャー（ケアマネ）**が作成することが多いです。ケアマネの利用は無料です。**注意点**は、「要支援」と「要介護」ではケアプランを作成する人が異なります。

要支援の場合は、地域包括支援センターの職員が担当し、要介護は地域の居住介護支援事業所に在籍するケアマネに依頼します。このケアマネは、役所から頂く**地域の事業所リスト**から探します。ポイントは、「月々に支払える介護費用の予算」「同居は出来ない」「仕事は続ける」等を明確に伝えます。ケアマネには守秘義務があるので私的な事情は外部に漏れません。ケアマネとなじまない場

合は、事業所に「親との相性が悪いから」と伝えて交代して頂くのが良いでしょう。

## ■介助が必要になったらどこで過ごす？

①訪問介護を受けて自宅ですぐ過ごす場合。

- ・ケアマネージャーを決めて、介護計画を立てる。
  - ・通所介護：デイサービスに通う。ショートステイ。
  - ・訪問介護を受ける。入浴介助（自宅浴室）。
  - ・入浴サービスを受ける。業者の浴槽を自宅で使用。
  - ・家事サービスを受ける（掃除・買い物・調理・洗濯）。
  - ・配食サービスを受ける。
  - ・通院介助サービスを受ける。

②施設に入所する。

- ・老人保健施設（老健）は自宅へ戻ることを目的としている施設（入所期限有り）。
- ・特別老人保健施設（特養）は終の棲家となる。

## ■訪問介護？

・ヘルパーは家事代行ではありません。時々はき違える方がいます。ホームヘルパーは、介護福祉士や介護職員初任者研修を修了した人で、高齢者の日常生活を援助するためのカリキュラムをこなした介護のプロです。

・「生活支援」は、掃除や洗濯、食事の用意、買い物など家事援助的なサービスで、薬の受け取りも出来ます。例えば、ホームヘルパーは要介護1の認定者の食事の用意や爪切りは出来ますが、ついでに家族の分の食事は出来ません。ペットの散歩、庭の草むしり、家族の部屋の掃除、生活必需品以外の買い物代行も不可です。寝ている要介護者の体位変換は出来ますが、床ずれの処置は出来ません。

・1か月の訪問介護費用の例（要介護1，自己負担1割）として計算しましょう。

①訪問介護（生活援助）：サービス費（2,250円/回）－自己負担額225円/回、利用回数8回/月、自己負担額1,800円/月。 ②訪問介護（身体介護）：サービス費（5,790円/回）－自己負担額579円/回、利用回数8回/月、自己負担額4,632円/月。 ③訪問看護：サービス費（8,210円/回）－自己負担額821円/回、利用回数4回/月、自己負担額3,284円/月。 ④1か月の自己負担額：9,716円。 ⑤サービスの利用時間：訪問介護（生活円状）は1回50分。訪問介護（身体介護）は1回60分。訪問看護は1回50分。

・介護にかかる費用を知らない方が多い。「3つの「ない」があります」。1つめは「誰のお金で介護するかの計画がない」2つめは「どんなお金がかかるか知らない」。3つ目は「介護費用を軽減する制度を知らない」です。

## ■あなたは損をしている？「届け出だけでもらえる介護マネー」

・知っていれば損をしない介護でもらえるお金をご存じでしょうか。

（全国編）

①高額療養費：もらえる金額約21万円（70歳未満で標準報酬月額28万～50万円、1か月に30万円（自己負担額）の医療費がかかった場合）。医療機関や薬局で掛った医療費の自己負担額が、1か月に一定額を超えた場合、その超えた金額が支給されます。

②医療費控除：控除額は上限200万円。1月1日から12月31日までの1年間に支払った医療費が

10万円以上かかった場合、10万円を超えた分が所得から差し引かれる制度。

③**高額医療・高額介護合算制度**：1年間の利用者自己負担限度額 67万円（70歳以上で世帯年収 370万円～770万円の場合）。同じ世帯で医療保険サービスと、介護保険サービスの両方を利用している場合、年間で医療費、介護費の合計が一定額を超えた分が戻ってくる制度。

④**家族介護慰労金**：介護保険サービスを利用しないで、自宅で1年以上にわたり、要介護4～5に認定された要介護者を介護している家族に、自治体から慰労金が支給される制度。

（自治体編—お住まいの役所に相談）

⑤**福祉タクシー券**：タクシー乗車1回につき約1,000円の補助。市内に住居址、住所を有する方で、要介護認定を受けた人。

⑥**介護タクシー利用補助**：片道料金5,000円迄の補助。町内に住所を有し、65歳以上で要介護4以上、もしくは日常的に車いすを利用し、一般交通機関の利用が困難な人。

⑦**車いすの貸出**：無料貸し出し。市内に居住する自立歩行が困難な人や、常時寝たきりの高齢者または身体障害者の人など。

⑧**住宅改修整備費補助**：補助限度額20万円。市内に居住する65歳以上で、要支援・要介護の認定を受けた人またはその同居の家族。

⑨**非常ベル、児童哨戒機の給付**：非常ベルが無料。65歳以上の人のみの世帯。日中65歳以上の人のみになる世帯。

⑩**配食サービス**：お弁当が1食あたり510円。おおむね65歳以上の高齢者で、調理が困難な一人暮らしの人、または高齢者のみの世帯。

## ■介護で嫌われる人（あなたは嫌われている？）

①**頑固で屁理屈**老人：話を聞かない頑固な人。トラブルメーカー。

②**利用者は神様**です老人（三波春雄の振付けで）：あれしろ、これしろ。上から目線で、私は召使い？

③**セクハラ**大好き老人：介護士の身体をおもむろに触る人。女性の利用者にもいる。

④**肩書**好き好き**自慢**老人：「俺は昔偉かった」と過去の栄光にすぎり、お互いを尊敬出来ない人。

⑤**クレーマー**家族：介護サービスへの口出しがストレスの吐け口家族。

⑥**遺産目当ての冷たい**家族：見舞いに来ないで、遺産をきっちりもらおうとする家族。

## ■介護の現場と盲点

### ①**在宅**の場合

- ・入院中に介護認定を受けて自宅に戻った場合、**住居環境**が身体の状態に適応出来るか？
- ・四肢にまひが有るか？ ・歩けるか？ ・階段の昇り降り出来るか？
- ・2階以上に住居が有る場合、階段のみ、エレベーターが無い。
- ・室内の段差がある場合、バリアフリーや車いす対応の改修出来るか？手摺が必要か？

②それぞれの身体の状態与生活するために、**生活がしやすい様に問題解決**をしなければならない。

例として、

- ・戸建て住居では2階に居室（寝室）が有ったが、1階に移動して布団式から介護用レンタルベッドに変更。
- ・福祉用具を利用（レンタルか購入）。 ・車いすを福祉用具レンタル。
- ・歩行器や杖のレンタルで移動し易くする。 ・浴室、トイレ移動のための手摺やつかまり棒（突っ張り棒）を設置。 ・段差を軽減する。 ・トイレが遠い場合はベッドサイドにポータブルトイレ

- レを設置。 ・尿取りパットが有るリハビリパンツの使用。寝たきりの方は介護おむつを使用。
  - ・四肢にまひが有る場合、前開きボタンが無くマジックテープ月パジャマや衣類を使用。
  - ・手にまひが有る場合、補助付きの食事用のお箸、スプーンやフォークを使用。
  - ・食後の歯磨き、口内洗浄、義歯用の入物と洗浄ブラシ、口腔ケア用を利用（自宅にある物で代用可能）。
- ③介護には期限が区切られていないので、頑張り過ぎて共倒れにならない様にしましょう。
- ④介護サービスやショートステイを組合わせて、介護者も精神的負担を軽減して、続けられる様に無理をしないことが重要。
- ⑤介護者も心と身体のリフレッシュが大切。

## 支部の活動

- ① 2022年10月29日（土）理工学部 牟田准教授による第21回定例講演会を開催しました。  
「原子力発電所の安全設計とリスク論の観点から見た今後の在り方について」で、ロシアによるウクライナ侵攻でザポリージャ原発への武力攻撃が行われている現状を踏まえて、わかりやすく説明しました。以下は動画のリンクです。クリックすると視聴出来ます。
- <https://drive.google.com/file/d/1v-CHeCw0qcaLso21jqLRUw5ajddXI087/view?usp=drivesdk>
- ②2022年11月26日（土）は夢キャンパスで「都市大生によるエレクトーン・ミニコンサート」を開催（14時から）し、46名が参加しました。  
以下は動画のリンクです。クリックすると視聴出来ます。
- [https://drive.google.com/file/d/1xAFGXRjTlwwJqJ3AB0FmEZZL3QAB1bq1/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1xAFGXRjTlwwJqJ3AB0FmEZZL3QAB1bq1/view?usp=share_link)
- ③2022.12.17（土）は川崎支部の総会・講演会を世田谷キャンパス 新7号館 73A 教室。  
14:30-15:50 川崎支部総会 受付は13:30より73A教室前（80分間）  
16:10-17:20 講演会 井戸ゆかり教授 73A教室（70分間）  
旧知の仲間とお会い出来ました。  
井戸教授のビデオ動画を希望する方は、ご連絡下さい。動画視聴のアドレスをお伝えします。

## ご存じですか

### 【若さを保つ習慣とは？】

今年100歳を迎えた生活評論家の吉沢久子さんを数年前に納診断した加藤俊徳博士（1961年生、2006年に「脳の学校」を創業。脳のMRI画像診断の第一人者）が驚いたのは、70歳の頃から脳の老化があまり進んでいないことでした。

その脳の若さを保つ習慣には次の特徴がありました。①毎日工夫して料理をする ②体験を手紙や原稿に書く ③勉強会を開く ④自宅の庭で植物を栽培する ⑤常に「なぜ？」と疑問を持つ ⑥素直な気持ちで見聞きする ⑦感謝する気持ちを忘れない ⑧先入観を持たずに人と接するーの八つです。

吉沢さんの勉強会とは、月1回、自宅に知人を招いて行う催しで、人の話を聞いて自分も話すと、記憶力等が格段に鍛えられます。いわゆる「井戸端会議」にも同様の効果があり、一人暮らしでの孤立の予防になります。注意するのは、ネガティブな感情は、脳が不健康になり、脳の老化が進むそうです。

皆様のご意見・ご感想をお待ちしています。（連絡先：[k\\_yamagishi@hexel.co.jp](mailto:k_yamagishi@hexel.co.jp) 山岸宛）