No.25
2018・10

# ホーモイ通信

高齢社会をよくする下関女性の会
（ホーモイ）
代表　田中隆子
TEL/FAX 083-253-4892
URL：http://www.yg-life.net/homoj/

## 「地域包括ケア」ってなぁに？

講師：吉村直美　下関市医師会 医療・介護連携推進室長

**はじめに**

「地域包括ケア」この言葉は、ますます進行する高齢化社会を乗り越えるために国が掲げている取組のことです。「地域包括ケアシステム」とは、住み慣れた地域で安心して、住まい・医療・介護予防・生活支援サービスを効果的に受けられる仕組みづくりということです。今日は下関市の現状を理解し、地域包括ケアについて皆さんと一緒に考える機会にしたいと思います。

**1、地域包括ケアが必要となった背景**

①高齢化社会の進行
②介護を要する方の増加
③同居家族で支える世帯の減少
④認知症高齢者の増加
⑤財政面の問題

2000年から始まった介護保険制度は「家族介護から社会で支え合う介護」として開始されました。当時の介護保険料に比べ2025年には市民の負担が約3倍になる見込みです。

**2、行政の取り組み**

下関市の現状は早期に改善に向けて取り組む必要があります。介護を必要とする高齢者が住み慣れた地域で、自分らしく最期まで暮らし続けられるような地域づくりを目指していくことが急務となっています。

地域包括ケアシステムでは、国や地方自治体の役割だけでは賄いきれない支援に対して、本人や地域住民全体で解決できる仕組みづくりを目的にしています。下関市においても、第７次のシルバープランには「地域づくり」「人づくり」を目標に掲げています。このプランは公的な介護保険や福祉サービスのみならず、これまで作り上げてきた家族、友人、知人との関係を保ちながら、文化やスポーツ、芸術、趣味などの社会的な活動や地域活動、生きがいづくりを含めた、住民主体の総合的な保健福祉の向上を目的とした計画となっています。

**3、地域包括ケアを支える地域の取り組み**

介護を必要とする人の生活を近所付き合いで支え合う活動が町内や自治会で始まりました。

例えば、民生委員を中心として、介護保険のサービスにはない、窓拭きや庭の草取り、電球の取替え、買い物代行など隣近所での支え合いや「お互い様」という支え合いがあります。地域にお住いの人材を登録して、お手伝いを必要とする人とお手伝いができる人をつなぐ地域活動もあります。また、介護保険など公的なサービスを利用するのではなく、自発的な予防活動として、認知症の人の居場所であるオレンジカフェやサロン会などがあります。

**最後に**

地域包括ケアシステムでは地域住民による自主的な活動も勧められています。この取り組みは、国の大きな制度ではカバーできない部分の支援を、担える仕組みづくりです。その仕組を支えるのは地域にお住いの皆さんの努力です。地域住民である一人ひとりが、安心して最期まで住み続けられるまちづくりを目指しましょう。

（吉村直美）

# 間違えてはいけない　老人ホームの選び方

Uビジョン研究所　理事長
本間郁子

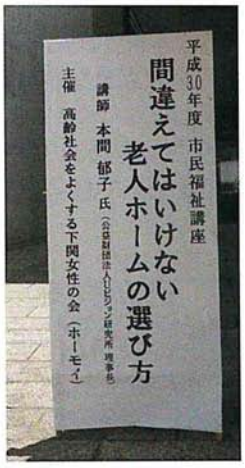
■はじめに

今日は、介護を受けながらどう生きればいいのか、老後が長くなっている中で、自分らしく、生きていて良かったと思える生き方を共に考えていただきたいと思います。

老年学の卒業論文を書くために、高齢社会はどういう社会か、豊かな高齢社会を作るには何が必要かの調査のために行ったのが、特別養護老人ホームでした。そこは新しい施設でしたが、愕然としました。4人部屋で、カーテン1つでプライバシーが区切られている。いよいよ人生最期を迎えるとき、このホームには入りたくない、海外にいた経験から、このような日本にはいたくないとさえ思いました。経済大国日本ですが、本当に豊かといえるのかと思いました。自分が何歳までどう生きるかの老後設計の中で、子供たちに老後をみなさい、とは言いたくありません。特養ホームに入るとしたら、自分が入りたい施設を作らないと、最終的な人生の安心感はないと感じました。それから勉強を始め、全国の9，726施設の中で、1，500程の特養ホームを見て回りました。

■特養ホームの現状

さて、特養ホームを調べ始めますと、情報が圧倒的に足りません。具体的にどのような暮らしをしているのか？理事長や施設長の前職は？不祥事を起こしてない？虐待や拘束はないか？特養ホームの情報開示が必要だと思い、東京23区内の全施設を調査したのですが、それを全国でしようと団体を作ったのが、「特養ホームを良くする市民の会」です。そのような状況の下で、2000年から介護保険制度が始まり、市民に施設を選ぶ権利が与えられました。特養ホームの94%は社会福祉法人が運営しています。その運営費の50%は税金、40%は介護保険料、そして10%が利用料です。したがって、特養ホームは理事長や施設長のものではなく社会資源なのです。ですから、一旦特養ホームに入ったら施設の理由で退去させることはできません。




どの施設を選ぶのかは、実は人生がかかっているのです。支援と管理は違います。認知症になって、支援が困難になると出入り口に鍵をかけたり、精神病院に入院させられたりする方法を取る施設なのか、ケアによって尊厳を持って生きることができるかどうか、変わってくるのです。最期まで自分らしく生き抜く、人として生き抜く。認知症であっても普通の暮らしができる支援とは、何なのか。皆さん、認知症にはなりたくないと思っていませんか。でも、認知症は怖い病気ではないのです。病気か加齢によるものか周辺症状は性格的なものも加わって現れてきます。すべてひっくるめて、この人の個性、生き方だと受け入れる、ありのままを受け止める。そしてやりたいことやれることを支援することが大事だということです。

また、今、問題になっている施設での虐待ですが、これは職員数の少なくなる時間帯に起こります。一人で20人くらい看ているのですね。夜勤では職員同士のチェックもできないし、利用者も介護度が高い人が多く、自分で訴えたり説明したりできない。調査しても実際の虐待の事実確認がしにくいのです。

■在宅か施設か

家族との関係や意識も大きく変化しています。国立青少年教育振興機構が、親子関係に関する意識調査をしましたが、日本・アメリカ・韓国の17歳～20歳のアンケート結果がこのように出ています。親を尊敬しているかの質問は、1位アメリカ70.9%　2位韓国44.6%　日本は37.1%です。高齢になった親の世話をしたいかという質問では、アメリカ50.0%　韓国52.7%　日本は37.9%です。子どもに迷惑をかけたくないという団塊の世代は多いですし、介護保険は在宅を中心にした制度ですが、限界があります。下関の高齢化率は34.1%、3人に1人ですね。要介護の人が増えるとヘルパーさんの数や訪問医師・看護師が足りない中で、サービスを提供できるかどうか。やはり、施設を選んだ方がいいという選択肢を念頭に置いて、自分の人生設計をしてみてください。要介護になったとき、全介助、認知症、もしくは、少しの介助があれば判断能力があり生きていけるかどうか。

人生はサスペンスです。どういう病気になるか、どういう死に方をするか、誰にもわからない。しかも、人生には逆転があります。平均寿命が進む中で、息子・娘が認知症になったり先に亡くなったりすることもあるのです。

■良い施設とは

認知症ケアやターミナルケア、看取りケアは、職員の質で大きく変わってきます。ケアが良ければ豊かに生きることができるのです。人の価値とは何でしょうか。80～90年生きるということは、すべて順調に生きて来たわけではなく、時には挫折したり、いろいろな環境の中で諦めないといけないこともたくさんあったと思う。どんな時にも耐え、人生の仕切り直しをしながら、自分の人生に誠実に生きてきた年月があるわけです。それが人間の価値だと思います。

国は在宅介護・在宅での看取りを進めていますが、一人暮らしの高齢者が増える中、自宅での生活を持続することが困難な場合も多いのではないかと思われます。そこで施設に入居する場合は人生最期まで自分らしく尊厳を持って生きることができる施設を選ぶことが重要になります。
そして、施設における福祉サービスの質的向上と市民の価値観・人生観死生観・ライフスタイルの変化に応じた福祉サービスを選択出来ることが重要です。

そのように生きてきた人生を讃える職員であることが求められています。「特養ホームを良くする市民の会」では、家族や入居者の苦情や相談を受けて活動してきました。介護保険制度が始まったころは、待機者が56万人ほどいて、厚労省は対策として、入居を登録順から優先順に変えました。さらに平成27年に要介護3以上でなければ入れなくなりました。ますます特養ホームは重度化し、外から内が見えにくくなってきました。さらに、単独世帯が増え家族がいても関りが希薄になってきています。特養ホームが入居者の人権を守り、安心して安全に暮らせる施設かということを、私達市民の目線できちんと評価して認定していくことが必要になってきました。その施設が人生最期の場にふさわしい優しく温かい支援をしているかは、現場に行かないとわかりません、立派な組織の話を聞くだけではだめです。

私達は施設を選ぶ権利があるのです。空き室があり利用者募集中の施設や、また、中にはサービスの質や働く環境が良くなくて介護職員の数が足りない施設もあります。

**■家族との関わり**

これからは圧倒的に単独世帯が増えていきます。家族がいても来てくれないと寂しく感じることもありますが、下重暁子さんのベストセラーになった本にもありましたが、家族ほど煩わしいものはないと言っています。それは、家族が何でも決めて、食べたいものも食べさせてもらえないことやいろいろな場面で家族の決定に基づいた支援がなされること、家族が経済的に頼ってしまうことなどがあります。

特養ホームは認知症が 9 割以上いるとデータでも明らかにされていますが、良い支援をする施設では、認知症は神様からの恵みかもしれないと思うことがあります。嫌なことは嫌という反応をするし、死の恐怖心もなくなります。人生100年時代、これから、お金は絶対死ぬまで離さないで。家族は精神的にサポートしてくれて、介護はプロへということが大事かなと思います。また、死に方ですが、あなたはどこでどのように、誰に看取られて、どうしたいのかを書いておいて下さい。自分で自分の生き方を決めておかないと、周りの人が自分を支えるためにこの人の思いは何か、悩んだり、葛藤します。特に延命をどうするか。ここにいる人は今日中に書いておいてくださいね。

**■看取りについて**

特養ホームでも、施設によって質もお金（費用）も違います。病院で死ぬか特養ホームで死ぬか、どちらが自分にとって幸せなのでしょうか。ある特養ホームでこんなことがありました。脳梗塞を2度起こし、自分で何もできない中で、何の歌か、鼻歌のようなものを時々歌っている。この方が看取りの段階になったので、家族は親の手を握り抱きしめて見送りたいといっていた。施設長はその方の様子を見に毎日訪れるのですが、鼻歌のその歌が「ここはお国の何百里・・」という歌だとわかり、介護職員はその歌を覚えました。肩呼吸をはじめ、とうとう時間があまり残されていないと分った時に、家族に何度も何度も連絡するがつながらない・・・。もう時間がない・・・と職員があせっている時に１人の介護職員が突然、「ここはお国の何百里・・・」と歌いだした。みんなが泣きながら歌っているなかで、その人は静かに息を引き取った。家族は間に合わなかったのですが、介護職員が「こんな私に看取らせていただき、ありがとうございました」と家族に言ったのです。この職員の言葉で、家族は救われたと言います。「お父さん、大好きな歌で見送られてよかったね」。

**■Uビジョン研究所の働き**

この研究所では、安全確保、職員の言葉使い、態度などなど利用者の視点で人権が守られているかをチェックします。笑顔で挨拶しているか、清潔に配慮しているか、入居者の思いを尊重しているか、地域との関わりができているかなどを調査して認証します。（画像を見ながら）最も大きな特徴は抜き打ち調査を実施していることです。深夜に施設に行き、拘束がないか、臭いがないか、プライバシーが守られているか、コールの位置が適切かを確認します。冷蔵庫のなかもチェックします。生活の質を重視します。また、食事の場面を見ると介護技術のレベルがわかります。メニューに季節感があるか、食器も陶器がいいですね。ランチョンマットも敷いてほしいものです。利用者はいつ最期を迎えるかわからない、これは誰かの最後の食事になるかもしれない、だから塩分量などに拘るより、おいしさを優先させ、一つ一つに心を込めてほしいのです。ワイン位飲ませてほしいものですよね。入居者の身だしなみも大事です。社会的尊厳ですね。兵庫県の認証施設の「中山ちどり」では、ウェルカムボードが必ずかけられています。施設は生活の場であり終のすみかです。家庭的な暖かい暮らしがほしいです。

**■下関は**

さて、山口県、下関ではどうでしょうか。認証施設は一つもありません。皆さんの力でこの認証を取って安心して暮らせる施設ができますように。徘徊という言葉も使わない、ありのままを受け止めるということは、職員にもすごく大変なことですが、そのような社会をぜひ、つくっていければと心から思っています。

（中 野 直 子）

# 平成３０年度
# ［男女共同参画推進フォーラム］に参加して

開催機関：2018年8月30日（木）～9月1日（土）
開催場所：独立行政法人　国立女性教育会館

男女共同参画社会の推進とは、「女性も男性もともに暮らしやすい社会を創る」を意味します。

## シンポジウム　「新しい暮らしのカタチ～働き方 × 幸福度」

グローバル化、IT化が急激に進んでいく社会の中で、Iターン、Uターン、副業、パラレルキャリアと働き方や価値観が多様化しています。自分らしい働き方を通して、世代を超えて地域の活力を生かしながら、地域や人との関係性を作り出しているパネリスト2人に聞きました。

阿部氏：町づくりはマッチョではなく、しなやかさが大切。男女の役割ではなく、バランスのとれるものさしを持っていると人生が幸せになれる。

正能氏：まだまだ男性中心社会では、女性には人生のイベントが多く仕事を続けるのが難しい時が多いけれど、いろいろな働き方を持っていれば、それだけ選択肢があるので、その時に仕事を辞めなくても済む。パラレルキャリアは人生の選択肢を広げると感じています。

コーディネーター：これから多様な働き方が出てきて、働き方や暮らし方を大きく見直すきっかけになりますが、男性も生きづらさを抱えている中、男女ともに自分らしく働きやすく暮らしやすい社会を創ることがますます必要になっていきます。

## 特別講演　すべての男女が活躍でき働きやすく暮らしやすい社会を創る

国谷氏が、自身が歩まれた道のりを通じて、制度の充実や環境の整備が進んでいる一方で、いまだに女性への人権上の差別や男女間の格差が存在していることをまず問いかけました。男女間や世代間の意識の差を改革していく必要性を強調しました。

後半では、国連が採択した2030年までに達成を目指す持続可能な開発目標「SDGs」について取り上げました。各自治体、コミュニティ、団体でこのゴールに沿って一体何が課題なのかを総合的にとらえ、そして私たち全員で解決していく重要性を伝えました。

特に日本が遅れているゴール5（ジェンダー平等）のためには、女性がより声を上げて男女の格差を是正していくことが重要です。

## ワークショップ開催
## 「生野きらきら子ども食堂」の現状と見えてきた課題

子ども食堂の取り組みがしっかりされていて感心しました。しっかりとした方針・方向がぶれずに周りの方たちを巻き込んでされている事は、とても参考になりました。

メディアの報道の仕方で影響が出ることなど、様々な課題があることもわかり、とても楽しいワークショップでした。

子ども食堂の開設は素晴らしく、ぜひ継続頂きたいが、本当に必要な支援が出来る枠組み作りの難しさを痛感しました。