

シルバー インフォメーション ルーム

神戸市東灘区本山北町 6 丁目 2-13

電話・FAX 078(431)6008

E-mail s_i_room@d3.dion.ne.jp

http://www.d3.dion.ne.jp/~s_i_room

2003年12月1日発行

第 18 号

在宅介護を考える

坪 光子

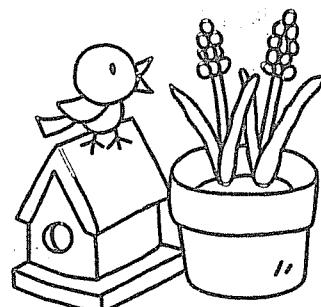
できるだけ住み慣れた家で最期まで暮らしたいと思うのは誰しものことで、この願いをかなえるのにはどうすればよいのだろうと考えるとき、様々なことでつまづきを感じます。

介護保険も在宅主流で始められたのですが、まだまだ人材不足で安心して終身在宅をかなえることはできません。高齢者の人口が増加の一途をたどり、それに対して介護力が伴なわない現状です。

私の周りには、見守りの方々が大勢おられて、一人暮らしのご老人の家を訪ね相談にのったり、安否の確認など地道な活動をされていますが、勿論これだけではお年寄りが日々生活していくのに充分ではありません。特に買物、通院などに不便な地に住んでおられる（特に神戸は坂が多く、出かけるのが困難）方々に対して福祉の拠点となるセンターが身近にあることが求められます。また様々な機能を有するには、そこに専門家の常駐が欠かせません。

何と言っても在宅を支えているのは家族です。同居、別居を問わず親身になって考え、いざという時にも頼りになり安心できます。そのためには、やはり24時間あるいはそれに近い状態で心身を費やしておられる家族のご苦労を支える事が大切と、私共は常日頃考えています。もともと、

家族の方への悩みの相談受け付けや社会サービス資源の情報提供から始まった活動ですが、それだけでなく、もっと具体的な一助として家族の慰安と悩みの相談を受け付けようと新しい取り組みを始めました。「介護者のつどい」という企画で、講師を囲んでの話し合いやレクリエーションを考えています。



回復期リハビリテーション病棟

2000年4月に医療診療報酬改定によって「回復期リハビリテーション病棟入院料」が新設されました。それを機に「回復期リハビリテーション病棟」を持つ病院が出来てきました。では、その病棟とはどんな事を目的として取り組み、どんなことをするのでしょうか、調べてみました。

どのような病棟でしょう

脳血管疾患（脳梗塞、脳出血など）や大腿骨頸部骨折などの患者に対して、ADL（日常生活動作）を向上させ、寝たきりの予防と家庭復帰を目的として、社会生活、家事、外出など余暇の活動、趣味などができる能力回復を目指しています。リハビリテーション（理学療法・作業療法・言語療法）を発症早期から集中的に行います。ここは単にリハビリを受ける患者が入院している病棟ではありません。

どんな人がリハビリに係わられるのでしょうか

一般にリハビリに直接係る、理学療法士（PT）、作業療法士（OT）だけでなく医師、看護師、ケースワーカーの役割も大きく、スタッフミーティングにより、正確なリハビリ効果測定を行なったり、チームでの取り組みがなされます。また、患者本人が自主的にリハビリをする意欲が必要で、その家族もメンバーとしての自覚が大切です。リハビリテーションは常に一定で全員に共通の時間配分で行われるものではなく、その人に必要な時期に集中的に対応されることが必要で、スタッフは一人一人に対する綿密なプランを作成します。

どんな施設、設備が必要とされるのでしょうか

- ・地域社会との生活環境のギャップが少ない病院設備の充実が望まれます。
- ・車いす用の設備は必要最低限にとどめ、むしろ一般家庭、地域社会にみられるような設備（トイレ、洗面台、ドアなど）を多く備えた施設が必要です。
- ・入院中の早い時期での離床と、日中横にならないで居られる場所、歩行、車椅子でなく立った姿勢でのADL（日常生活動作）の「自立を目指した介助」によって、患者の活動の向上を望める設備が要求されます。
- ・入院リハビリ中心ではなく、外来リハビリも大変重要でそのための設備も兼ね備えていることが必要です。外来リハビリはADL指導による生活の質や、生活活動の向上に効果があります。そして、それは家族や一般地域社会からの隔離と孤立を防ぐことになります。だから入院は、入院時の方がより効果的なりハビリを行える期間に限られるべきです。また、その効果は要介護度

の軽減につながり、リハビリ介護に関する様々な社会資源の効率的な活用にもなると考えられます。

現在の「回復期リハビリテーション病棟」の現状はどうなのでしょうか

- ・現在(2003年末)全国で約18000ベッド病床になっていますが、なお42000床が不足していると言われています。
- ・施設数は、四国、九州地方に多く、都市部では人件費、地価が高いので、人口比での施設数が不足しています。
- ・基準リハビリ(1)と、基準以上のリハビリ(2)を行っている病院、施設を比較すると：

	(1)	(2)
リハビリ実施日数；	土、日、祝日なし	年間365日
入院期間；	長い	短い
機能改善率；	低い	高い
自宅復帰率；	低い	高い

以上のような結果からみて、高い質のリハビリテーションが行われることが大変必要であることがわかります。

神戸市内リハビリテーション関連病院 (2003年8月現在)

名 称	住 所	総病床数	うち回復期病床
東神戸病院	神戸市東灘区住吉本町1-24-13	168床	47床
宮地病院	神戸市東灘区本山中町4-1-8	158床	55床
明芳病院	神戸市中央区神若通6-4-1	48床	—
神戸リハビリテーション病院	神戸市北区山田町下谷上一里山14-1 しあわせの村内	180床	120床
有馬温泉病院	神戸市北区有馬町字山田1819-2	354床	—
適寿リハビリテーション病院	神戸市長田区花山町2-11-32	110床	—
県立総合リハビリテーション中央病院	神戸市西区曙町1070	300床	100床

神戸市以外の市町村の病院リストは紙面の都合で省きました。

以上、参考資料：(財)日本公衆衛生協会研究事業報告書・PTジャーナルVol.35-3・OTジャーナルVol.36-3・大阪府理学療法士会研修会資料・NHK TV解説・施設パンフレット等

第 10 回講演会報告

5月 27 日神戸市東灘区民センター「うはらホール」で谷口政春先生の講演会が開かれました。先生は元京都堀川病院院長で、15 年前からアルツハイマーの奥様を在宅で介護なさっておられます。

介護のイロハもご存じなかった先生が在宅でのケアをして行くために近隣の人々に助けを求め、ヘルパーに介護の仕方を教わりながら試行錯誤を重ねてゆかれるご様子に聴衆は引き込まれてゆきました。

先生は“妻と一緒に行動し、共に歩んでいるときは情緒も安定しています。記憶や言葉は奪われますが、心と感性は残っていることが理解できるようになった途端、妻と共に楽しく安心して生活できる範囲が広がり、妻の徘徊や介護抵抗が嘘のようになくなっていました。妻の心と感性を大切に介護すれば何事も上手く行くことを悟りました。”と話されました。

奥様と共に唱歌や演歌を歌ったり、刺し子を共にされたり、食事を始め身の回り全てのお世話なさって、この 15 年間は一日も気の休まることのない日々であったと思われますが、先生のやさしさ、愛情溢れる介護のご様子がお話の端々にうかがえ、皆大変感慨深く熱心に耳を傾けておられました。

先生はホームページを開設し、日々の経験を公開されて同じ悩みを抱えておられる方のストレスを和らげる手助けをなさっています。興味のある方は覗いてみてください。 <http://homepage3.nifty.com/130530>



当日の参加者の感想より

- ◆ 貴重な体験をありがとうございました。相手の気持ちを大切にする介護の大切さをひしひし感じました。声をあげないと介護サービスは良くならない。地道で穏やかな継続の大切さを教えられました。
- ◆ 奥様に対する深い愛情が感じられ、それが悩み苦しみ痛みを乗り越えさせたと思い頭の下がる思いです。介護の中にあっても小さな喜び楽しみを見つけ出すことが自分自身のためになるのだなーと痛感しました。
- ◆ 先生はとても楽しそうに話しておられました。けれど言葉の裏ではとても大変だっただろうと思われ、偉大な人間性を感じました。

中学生4名 体験学習でルームを訪問

11月6日(木)本山中学校の男子生徒2名、女子生徒2名がルームを訪れた。「トライやるウイーク」と名づけられた授業の一環で、保育所、福祉、販売など色々な職場に行き、実際に地域の社会体験をするものである。

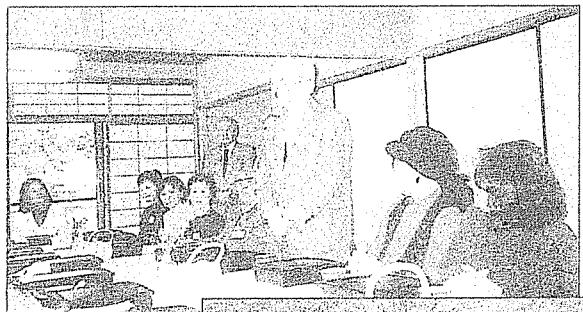
まずメンバーが“ボランティア”的意味を説明し、お年寄りにとって、若い人との交流が元気の源になることを話す。私たちがしている仕事の話をして実際に「おしゃべり電話宅配便」の様子を見学をしたり、その後資料の製本のお手伝いをして貰った。貢献の段階で最初は不揃いだったりゆがんだり悪戦苦闘だったが、だんだん上手になり完成した時は皆で拍手をした。

後日その中学生達から「お話を聞いてボランティア活動に目覚めて来ました。」と言う嬉しい感想が聞かれた。

第1回 介護者のつどい

11月25日紅葉に彩られた京都八瀬の高折病院の一室で、谷口政春先生を囲み、日頃は介護に明け暮れ氣の休まらない方々にホッとして頂けるひとときをと、介護者の集いを催しました。

谷口先生の、奥様の歯磨きを重要視せずに入れ歯にしてしまった失敗談などから、介護者は今日一日のことだけを考えて生きているが、患者ご本人は今だけを生きている。24時間フルタイムのケアをする覚悟がいる。たとえ病んでいても心と感性は奪われない。介護者の都合ではなく、患者さんの気持ちになってケアをすれば心は通い、円満にすごせると思うし、スキンシップが大切だと話されました。出席者の悩みや、様々な体験を通して対処法を話し合い、共感し、介護者としての思いを共有できた一日でした。



“第2回 介護者のつどい”お知らせ —バス旅行—

日時：2004年3月27日(土) 神戸(東灘本山) 10:00時出発～16:00時帰着

行き先：エアーベン八千代(兵庫県多可郡八千代町) 地元特産大豆の豆腐料理を楽しみます。

兵庫県立フラワーセンター(加西市) 温室咲き9000本のチューリップの展示中です。

詳細のお問合せ：シルバー インフォメーション ルームまで

福祉用具と住宅改修について

在宅介護をなさっている方々にとって福祉用具を利用したり住宅改修をすることは、少しでも介護の重労働を軽減できる手段として有効なものです。それらは介護保険を利用する割合は約半数であり（要支援以上の人人が対象）、レンタルや購入をする前にケアマネジャーや在宅支援センターに相談するなどして確認するとよいでしょう。

《福祉用具》

介護保険で利用できる福祉用具には下記の表にあるようにレンタル対象品（貸与）17種類と購入対象品（償還払い）5種類があります。

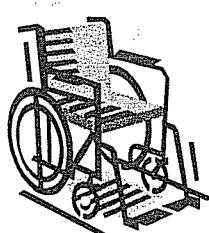
レンタル対象品	車椅子、車椅子付属品、特殊寝台、特殊寝台付属品、じょくそう予防用具、体位交換器、手すり、スロープ、歩行器、歩行補助杖、痴呆性老人徘徊探知機、移動用リフト、スライディングボード・スライディングマット、入浴用リフト、段差解消リフト、たちあがり用椅子、六輪歩行器
購入対象品	腰掛便座、特殊尿器、入浴用補助具、簡易浴槽、移動用リフトの吊り具

それぞれの品目について名前だけではよく分からない場合も多く、利用する人の状況や住宅環境に応じて最適な物を選ぶためには、福祉機器の展示室やお店をのぞいたり、専門知識のある人から利用方法や使い心地をよく聞くことをお勧めします。

《住宅改修》

住宅改修はひとり20万円（自己負担は一割の2万円）の上限額を一度だけ利用できます。（例：住宅改修費50万円の場合、自己負担額は32万円）しかし、要介護度が三段階以上重くなった場合や転居した時は再び利用することが可能です。利用するには事業者に全額自己負担で支払いをした後「住宅改修費支払申請書」とケアマネージャーが作成する「住宅改修が必要な理由書」や領収書などを自治体に出し、負担額の9割を戻してもらう償還払いとなっています。

住宅改修には依頼する施工業者に専門的な知識が必要な場合が多く、後のトラブルを防ぐために多くの自治体ではアドバイザーを派遣するところもあるようです。自治体の窓口へも問い合わせ、ケアマネジャーとも相談して活用しましょう。



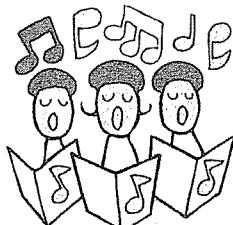
交流のつどい 報告とお知らせ

報告

第10回 ボーカルアンサンブル「宙」

平成15年7月10日 午後1:30～

女性はブルーのロングドレス、男性はブルーのジャケットに蝶ネクタイ。
電子ピアノとキーボードと2台の楽器を使って、華やかな音楽会の雰囲気でした。



「浜辺の歌」「君といつまでも」「少年時代」など素敵なお歌を
聞き、また「青い山脈」「夏は来ぬ」「故郷」は80名余りの大
合唱となりました。

第11回 あつ子とかんちゃんの腹話術

平成15年10月9日 午後1:30～

立つと1メートルはありそうな人形かんちゃんは
5才の男の子。背中からあつ子さんが手を入れるとまる
で命を吹き込まれたかの様に目はクルクル、顔の表情
も豊かになりました。あつ子さんと、ちょっと生意
気な可愛いかんちゃんの掛け合い漫才は、楽しい笑い
がいっぱいの会場でした。



次回のお知らせ

平成16年1月22日 午後1:30～

男性デュオ「アゲイン」による素晴らしい歌声を楽しみにしてください。

会場 本山地域福祉センター

シルバー インフォメーション ルーム

相談日……毎週 月、木曜日 10時～16時

電話・FAX 078-431-6008

どんな問題でもお気軽に電話、または来所してご相談ください。

無料で情報を提供したり、ご相談に応じています。

おしゃべり電話宅配便

孤独で寂しい方、悩みを聞いてもらいたい方などへ、こちらからお電話をしてお話し
相手をいたします。お気軽にどうぞ！



多くの方々からご支援の申し込みを頂き厚くお礼申し上げます。私どもの活動に有効に使わせて頂きます。

賛助会員、ご寄付くださった方々

(2003年5月1日～2003年11月6日)

赤松 恵美子	アゲイン	安宅 桂子	新居 欣造	新居 佐和子	有川 和子
安藤 愛子	飯尾 寛子	生駒 ふみ子	石田 幸子	泉 英子	板垣 節子
一北 育子	伊藤 栄子	伊藤 幸子	伊藤 順子	伊藤 めぐみ	稻岡 輝子
稻富 茂子	今竹 翠	岩佐 康子	上田 慶子	植村 純子	鶴銅 智江子
宇田 良子	打越 あさ子	内田 祥子	得原 輝美	戎井 恭子	太田 明
太田 静子	太田 みち子	太田 洋子	大槻 知子	大西 富美子	大橋 早苗
岡田 明美	岡田 清子	岡本 晴恵	岡本 由紀子	尾崎 京子	尾田 信子
尾松 鈴子	風早 雅子	春日井 典子	片山 恵	勝田 里子	金井 恵子
金井 とも子	金川 千鶴子	上川 いつ子	唐津 史朗	川北 律子	川那辺 裕子
川村 昌子	木田 悠紀子	木下 陽子	君田 良子	日下 厚子	久保 ミツエ
栗木 順子	桑原 圭子	合田 祥子	小島 靖代	児玉 道子	小西 喜代子
小林 美奈子	小山 武	阪本 富士子	笹川 晃代	佐藤 武英	佐藤 道子
佐用 小夜子	塩見 武二	芝崎 信子	芝原 陽子	柴 裕子	白石 清子
白磯 辰知	宗 義朗	曾根 正夫	其原 久美子	高瀬 静子	高橋 尚子
瀧川 紀子	竹内 多代	多胡 幸子	田中 ひろえ	田鍋 和代	谷川 千代子
血原 百合子	陳 幸子	築本 佳世子	都築 いく子	津田 知代子	恒岡 小三郎
寺井 湧子	土井 小夜子	土井 弘子	東福 静江	東福 フミ	戸澤 シズ
富田 博重	中尾 朋子	中川 隆嗣	長沢 百合子	長嶋 寿子	中島 朋子
中田 智恵海	中野 知子	永野 由子	中村 かぎえ	中村 順子	南部 多喜子
西田 誠子	西畠 洋子	西部 明子	布垣 明子	沼田 久仁子	沼田 桂子
橋口 正子	橋本 淑子	長谷川 倫	長谷川 信夫	濱田 君代	原田 恵子
齋田 晴紀子	坂野 恭子	檜垣 順子	東灘ひまわりの会	平木 貴美子	福井 佳子
福田 素子	福智 盛	福中 京子	藤崎 初音	古川 桂子	細見 成男
前田 知代	牧 伊都子	政岡 常数	待田 順治	待田 稔子	松井 久典
松井 秀子	松浦 博美	松岡 邦子	松元 つき子	松本 裕子	丸岡 悅夫
宮地 民子	宮前 享一郎	宮本 淳子	村上 幾子	村上 真理子	森 幸子
明倫会老人訪問看護センター	グループホームめぐみの丘Ⅲ		森本 芙紗子	大和 三重	梁 勝則
山本 孝子	山本 れい子	吉野 清嗣	渡辺 滋子	渡辺 迪子	和田 善光

(敬称略アイウエオ順)

編集後記

今年の紅葉は11月に冷え込みがなかったせいか、あまり美しくならないようで残念です。5月に開催いたしました講演会で谷口先生との出会いがあり、ケアをしている人のケアが大切とのアドバイスを頂きました。これも私たちの役割のひとつと痛感し、11月末に「第1回介護者のつどい」が実現いたしました。またこの号では回復期リハビリテーション病棟と福祉用具についても取り上げています。皆様のお役に立てただければ幸いです。

