

男女共同参画標語
最優秀賞
「取手なら
自分らしく輝ける」
菅谷 真白さん 取手第二中学校

43号 風

平成30年3月1日発行

優秀賞
「認め合い つないだ手から 開く未来」
八城 立樹さん 取手第一中学校
「この社会 一人一人が 主人公」
石田 瞳さん 取手第一中学校

月1回の意見交換で悩み軽減・介護家族の会

高齢化社会が進み、介護を取り巻く様々な問題が顕在化しています。国や自治体の対応も追いつかないほどで、私たち自らが進むべき道筋を真剣に考えざるを得ないのが実情のようです。家族の介護をする取手市民が、近況を話し合いながら厳しい現実を乗り越えようとしている、「介護家族の会」の定例会に参加させて頂きました。



介護家族の会の様子

気軽に語り合える場

高齢世帯における「老々介護」、少子化や十分とはいえない福祉施策などを背景にした現役世代の「介護離職」、職員の待遇改善が急務の施設……。人口に占める65歳以上の人の割合（高齢化率）が、近隣市と比べても高い32.7%の取手市民にとって、介護問題は身近な存在。介護者による「家族の会」は、合併前の藤代町で年4回の食事会、研修会を重ねた後、約20年前に発足。取手市としては、8年前に市社会福祉協議会（社協）、市高齢者担当課の主導により今日まで毎月1回の会合を重ねています。

気持ちが前向きに

を介しての参加者も多く、気軽に語り合える場としての存在価値が高まっています。

11月の定例会には、60歳代から80歳代の男女5人が参加。テーマは特に設けず、それぞれの介護状況を述べながら、様々な意見を交換しあいました。2回目の参加という女性は「主人が認知症、パーキンソン病などであつという間に亡くなって8ヵ月。今は、施設でお世話になっている102歳の母を看ながらの一人暮らしですが、背骨のレントゲン撮影をするなど、今度自分の体が危なくなってきました。近所や娘の励ましでここまでできましたが、会で話し合うと勇気づけられ私の人生まだまだ、と気持ちが前向きになりました」と話していました。同じく2回目の参加という男性は「妻が倒れて16年になります。子供は遠方で生活しており、ヘル

自らの高齢にどう対応

この日は、参加者から介護をめぐる親族間のトラブル、行政への要望など多様な思いが披露されました。話題が集中したのは、自らが高齢化していることを踏まえた今後の対応。女性の一人は、「母の介護を終えたが、家族の中で誰が介護するのかは大きな問題。自分としてはどのように人生を閉じればいいのかを今考えています。介護に関しては嫁姑の問題、兄弟間の争いなどもあります。その場合、介護される人の生き方が大きく反映していることもあると思うのです。その意味では、介護は人生の閉じ方を考えるツールになります」と話していました。また、別の男性は「長男だからということで、父の介護のあと、母の面倒を見ていましたが、経済的な問題で、兄弟間で裁判沙汰になっています。介護の苦しさは様々で経験したことがない人には分からないと痛感しています」と話していました。

会を企画する社協などは「介護には複雑で困難な問題があります。その場で解決しなくても、意見を交換し合い悩みが少しでも軽くなれば、前へ進む糸口が見つかると、気軽な参加を呼び掛けています。」



（荒井）

介護をする人の三人に一人が男性

妻や嫁などの女性が担うことの多かった在宅介護ですが、核家族化、高齢世帯の増加とともに、男性が家族の介護を担うケースが増えています。平成28年の調査では、介護者と要介護者が同居するケースのうち、介護者の三人に一人が男性でした（左図）。と同時に、介護者が抱える悩みや実態も明るみになってきました。

男性介護者が陥りやすい事態とは

男性の介護者は孤立する傾向が強く、思い詰めて深刻な事態に陥りやすいとの調査結果や報告があります。女性に比べて家事の経験が少なく、地域でのネットワークが弱いこと等がその要因であると考えられます。また、40歳代や50歳代で介護に直面した場合、定年前に離職を余儀なくされ、経済的な面で困難を抱える男性介護者は少なくありません。

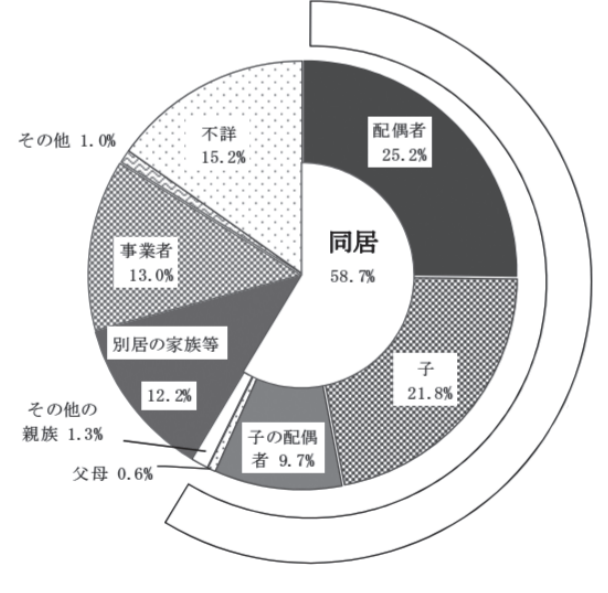
共感と共有で前向きに

これらの問題は男性に限ったことではありませんが、他者を頼らずに自分でなんとかしようとする傾向にある男性介護者が精神的に追い詰められるケースが目立つようになりました。そして、従来、家庭内の問題とされてきた家族介護にまつわる悩みや困難な状況が社会全体の問題として認識されるようになりました。

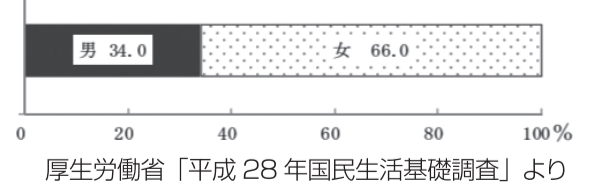
介護する側へのサポートも必要

医療が発達し、介護保険制度が整備される一方で、在宅介護は新たな問題を抱えています。それは、介護の長期化、高齢化です。長寿を心から祝福できる社会を築くためには、介護される側だけでなく、介護する側への精神的サポートが非常に重要であると今回の取材を通して実感しました。

要介護者等との続柄別主な介護者の構成割合



同居の主な介護者の性別割合 平成28年



このような症状、状況になったなど 感じたことはありますか？

- 今までは一人でできたが、近頃おっくうになってきた
- 以前よりも疲れるようになった
- 最近では食欲が低下気味だ
- 介護を受けるには、金銭的負担が心配だ
- 1人の生活になった（同居していた息子さんや孫さんが転勤になったなど）
- 数日間、家を不在にするが、同居のお年寄りが心配だ
- 介護離職を考えている



気軽に相談してください。
特に、体力、気力、金銭の限界を超えてしまうまで、頑張らないでください。
早めの相談で、予防でき、進行を遅らせることができます。

そんなあなたは、まず相談をしましょう！

市役所窓口、地域包括支援センターなど（右下の「介護で困ったときの相談窓口はこちら」を参照）もありますが、ケアマネジャーもお待ちしております。相談は無料で、電話を頂ければ、お宅に訪問します。専門員なので、安心です（個人情報保護は万全）。市内には約130名のケアマネジャーが活動中で、氏名、連絡先は、市高齢福祉課の窓口にある市内サービス事業所一覧表に記載されています。

ケアマネジャーがお手伝いします！

生活プランを立てる支援・お手伝いをいたします。
各個人の状況に沿って、さまざまな介護サービスのプランを作成します。
例えば、週1回の訪問サービスを症状に応じて週2回、3回に、さらに入所サービスの紹介に至るまでを計画し、サービス事業所との契約、そしてお手伝いまでします。
定期的な訪問で、その後の変化に早めに気づき、適切な対策で症状の進行を遅らせることができます。（土屋）

「介護が必要かな？と感じたら、まずは相談を」

藤代介護センター ケアマネジャー（介護支援専門員）
ほそだたかし 細田貴士さん

2025年には団塊の世代が75歳以上となります。全人口のおよそ3人に1人が65歳以上となり、医療費や介護費などの社会保障費や介護人材が不足する「2025問題」が目前に迫っています。私達は今後どのように介護問題に対応すれば良いのでしょうか。宮和田にある「藤代ケアプランセンター」に伺い、ケアマネジャー（取手市介護支援専門員連絡協議会副会長）の細田貴士さんに聞きました。



ほそだ たかし 細田 貴士 さん

ケアマネジャーとは、正式名称を「介護支援専門員」といい、「居宅介護支援事業者」等に所属しています。そしてその役割は二つに大別されます。
まず、一つ目は介護保険を利用する際に必要な「ケアプラン」の作成です。ケアプランとは、どのようなサービスをどのくらい利用するかを決めた計画書です。

ケアマネジャーは どのような仕事？

このケアプランを作成する際、「自力で数メートル歩くようになる」「自分一人で食事が出来るようになる」など、利用者ができる限り自立した生活が送れるよう目標を設定することが大切だと細田さんは指摘します。
二つ目は、介護サービス事業者や医療機関等との連絡調整です。介護サービスには訪問介護（自宅でくらす利用者のお宅に訪問し、身体介護や生活支援をする）や通所介護（日帰りで施設に通う利用者）に食事や入浴などのサービスを提供する）などがあります。事業者の数も多く、サービスの内容も多様です。利用者のニーズに合った情報を提供することが求められます。ケアマネジャーは利用者や事業者や、地域の社会資源を結びつ



事務室の様子

ける「橋渡し役」だと細田さんは話していました。
これ以外にもケアマネジャーの役割は多く、「要介護認定の申請代行」や「サービスの再評価とサービス計画の練り直し」「利用者宅への訪問」など多岐にわたっています。
このようなケアマネジャーの仕事遂行の中で、「利用者

要介護認定率は？
厚生労働省が29年3月に公表した都道府県別の要介護認定率（65歳以上人口に対する介護認定を受けている人の割合）では、最も高いのが大阪府で、茨城県は率の低いほうから3番目で14.9%（全国平均17.9%）

要介護認定率は？

介護予防の充実を目指して
介護保険料の財源は、公費50%（国25%・県12.5%、市12.5%）と、第一号保険者（65歳以上）22%、第二号保険者（40から64歳）28%の割合で負担しています。ちなみに取手市の平成27年度から平成29年度の基準額は月額4600円（所得により増減あり）で、全国平均基準額5514円より下回っています。（厚生労働省公的介護制度の現状と今後の役割より）

介護保険料の財源は？

介護予防の充実を目指して

から「ありがとう」という感謝の言葉を頂くことが、ケアマネジャーを続けていける秘訣です。」その根底にはお互いの信頼関係が最も重要だと細田さんは力説しています。
自分らしく暮らすために
細田さんは、介護を受ける前に「多くの情報を知っておくこと」が大切であり、「介護予防」も今後の重要なテーマになると語っています。
住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最後まで続けられるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の構築こそが大切であることを知った訪問インタビューでした。（落合）

がんばらない介護
諏訪中央病院の鎌田実先生は「がんばらない介護生活を考える会」の介護セミナーの中で、「①介護を一人で背負わない。②介護を受ける側には周囲にSOSを出し、少しでも介護を忘れられる時間を持とう。③ケアマネジャーに相談して、個々の状況に応じたアドバイスを受けることで肉体的な負担だけでなく、精神的な負担も軽くなることもある。これからは介護する人も

がんばらない介護

でした。取手市は12.3%で県より低い結果です。75歳以上になると介護サービスの利用者が増える傾向ですが、市では65歳以上74歳までの高齢者が75歳以上の年齢層より多いため、認定率が低かったと分析しています。また、高齢者自身の健康増進に対する関心・意識の高さも影響していると考えられます。

介護予防の充実

取手市内には現在、介護保険施設は十二か所、その他にも訪問介護事業所や通所介護事業所やグループホームなど多種多様な事業所があります。
魅力度ランキングで最下位の茨城県ではありますが、介護の領域ではかなり魅力的なのではないのでしょうか。
取手市もウェルネスシティを目指し、介護予防ともなるように各地区で健康体操教室を開いたり、地区住民による有償ボランティアなどを支援したり、介護専門職以外の支え手を育成しています。自らの健康寿命を延ばすためにまずは支え手から担ってみてはいかがでしょうか。（河口）

介護で困ったときの相談窓口はこちら

名称	電話番号
地域包括支援センターはあとぴあ	0297-71-3210
地域包括支援センター緑寿荘	0297-63-4111
地域包括支援センターさらの杜	0297-70-2801
地域包括支援センター藤代なごみの郷	0297-70-3756
取手市役所 高齢福祉課	0297-74-2141(代)
藤代庁舎 藤代総合窓口課	//

今後取り上げてほしい テーマを募集します

性別や年齢に関係なく、全ての個人が心豊かに生き生きと暮らせる社会を目指して、男女共同参画情報紙「風」を発行しています。今後取り上げてほしいテーマ、人会社等を募集します。例えば、「輝いているあの人の秘訣を知りたい」や男女共同参画の視点から「子育て」「介護」「防災」など。
応募方法については市民協働課までお問い合わせください。

編集後記

先日八九歳の翁が旅立ちました。菩提寺の住職に連絡すると、「二日前に畑で会い、「よっ」とお互いに挨拶したばかりなのに」と、大変驚かされたそうです。生涯現役で羨ましいほどの大往生でした。かたや、わが父は六六歳で脳梗塞となり失語症と半身麻痺という後遺症に苦しみ、思うようにならないもどかしさに介護する側もされる本人もつむむことですが自分らしく幸せな晩年を過ごすためにはどうすべきかを考えさせられる取材でした。（河口）



（河口）

発行日 平成30年3月1日
編集発行 取手市 市民協働課
荒井俊夫/下園淳子
落合伊佐男/土屋雅則
河口優子
取手市寺田5139
〒302-8585
TEL 0297-7412141
FAX 0297-7315995
H・P http://www.city.toriidebaraki.jp/senken@city.toriidebaraki.jp/
Eメール senken@city.toriidebaraki.jp
表紙絵 有本 唯