



男女共同参画特集号 「介護」を考える

誰の身にも起こりうる介護問題。高齢化が進み、これから「大介護時代」がやってくるともいわれており、家族介護の負担による介護離職の問題は既に深刻化しています。男女共同参画推進委員会においても、介護を経験した委員からさまざまな介護の悩みについて話題が出てきました。

今年度のはばたきでは「介護が必要かも…。困った時はどこに相談すればいいの？どんなことに気をつければいいの？」などの介護に初めて直面する方が抱える不安を解消するため、市役所長寿介護課の職員の方々に「地域包括支援センター」についてお話を伺いました。

長寿介護課 職員



長寿介護課 包括支援担当
秋山 英一郎 主任



長寿介護課 包括支援担当
三澤 未佳 保健師



長寿介護課 包括支援担当
布施 由美子 主任保健師



長寿介護課
天野 奥津江 課長

遠山委員 相談内容にはどのようなものがありますか。

三澤 運転免許証の自主返納や自宅を訪問してようすを見て欲しいといったものから、家族から本人に伝えづらい内容の相談も受けています。センターだけでは対応しきれない場合もあるので、介護事業者や社会福祉協議会、医療機関、民生委員などと連携して、支援体制を整えています。

根本委員 地域包括支援センター（以下「センター」という。）ではどのような相談ができますか。

布施 高齢者支援に関するさまざまな相談ができます。介護申請のほか、介護の困りごとや高齢者の生活支援について、本人の状況や家族との関係を考えながら、最適な支援方法をアドバイスしています。

地域包括支援センターとは？

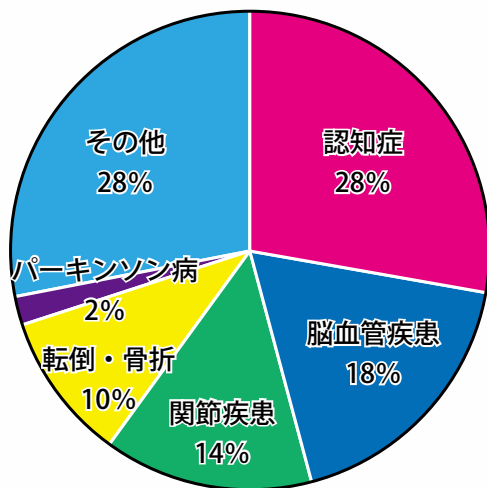
インタビュー

根本委員、遠山委員、中村委員
（男女共同参画推進委員）

はばたきとは

男女共同参画社会の実現のため、平成16年度から年1回発行している都留市男女共同参画推進委員会の機関紙です。

平成23年度より、広報つるの特集として掲載しています。



◀疾患別介護保険認定要因割合
(2014～2017年)
(出典：長寿介護課)

周知することは今後も課題です。

根本委員 「センターを知らない」という方も多いみたいですが…。

天野 数年前、市内在住の高齢者を対象としたアンケート調査を行いました

が、半数以上の方が「センターの名前を知らない」という回答だったので、周知することは今後も課題です。

中村委員 相談にはどのような方が来ますか。

布施 家族の方が多くですが、介護を受ける本人の場合もあります。

介護が必要になる、その前に

秋山 さまざまな支援制度を整備していますが、最後まで健康で自立して生活できることが、本人や家族にとって一番だと思います。

長く健康でいるためには、外へ出て身体を動かしたり、人と話したりするなどの介護予防に努めることがとても大切です。

遠山委員 「いーばしよづくり」(※1)という地域で取り組める事業があるのですが、どのようなものですか。

布施 各地域の方々が月に1回、数回集まり、健康体操や茶話会、レクリエーションなどを行っています。

参加者自身が活動内容を決めているので、会によって活動はさまざまです。家から歩いていけるところに地域の皆さんが集える場所がある、というのがいーばしよのメリットですが、男性の参加者が少ないことが今後の課題です。

根本委員 女性は口コミで広がっていくことが多いですが、男性だときっかけ作りが難しいかもしれませんね。男性が参加しやすいように、そば打ちや陶芸などものづくりのイベントがあっても面白そうですね。

天野 センターでは、高齢の方に「エンディングノート」(※2)の作成をおすすめしています。どのような最期を迎えたいか、延命治療などをするのか

▼介護離職の現状(出典：総務省 統計局)

	「介護・看護」を原因とする離職率	介護者の有業率
1位	和歌山県 3.3%	長野県 60.7%
2位	長野県 3.2%	山梨県 60.0%
3位	山梨県・福島県 3.0%	新潟県 59.2%
全国平均	1.8%	55.2%

◆山梨県は全国的に見ても「介護の為に仕事を辞めた」、「仕事を続けながら介護をしている」などの就業者の割合が高いことが分かります。

「介護」は高齢者だけでなく、家族や親族にとっても長期的に負担がかかる場合もあります。お困りのことがあれば、ぜひ、お気軽にご相談してください。



※2「エンディングノート」…自分の意志を伝え、人生の最期を迎える準備が大切です。



※1「いーばしよ」…現在、22のいーばしよが活動しています。外出し、お知り合いとお話しをするだけでも介護予防につながります。



◆インタビュー中のようす

まずは相談へ

根本委員 センターの方が親身に個別の相談に対応していることがわかり、心強く感じました。今後、多くの方が介護を経験することになると思うので、周りに困っている人がいたらセンターの話をしたいと思います。

遠山委員 私にも高齢の家族がいるので、今回聞いたことを家族と話し合いたいと思います。

中村委員 幅広い相談ができるのに、知名度が低いことが残念です。いざ介護や支援が必要になった時に困らないよう、もっと多くの人にセンターを知ってもらいたいですね。

家族としての向き合い方は？

Q家族が介護を必要としたとき、介護する側として心がけるべきことはありますか。

A一人で抱え込まずに周囲に相談をすることが大切です。本人や家族の不安の軽減と、生活で支障となっていることへ早めの対応ができるよう、抱え込んでしまう前に相談しましょう。

Q介護を理由に奥さんが早期退職した方がいました。介護離職なども相談できますか。

A最近、男女関係なく介護を担うのが当たり前になりました。介護離職を検討している方には、介護休暇制度の取得や介護保険サービスの利用内容を検討し、なるべく離職しないで済む方法を一緒に考えます。

Q在宅介護と施設介護のメリット・デメリットを教えてください。

A在宅は、金銭的な負担は少なく済みますが、家族の支援や自宅設備を整える必要があり、介護の負担が施設と比べ大きくなります。施設は、在宅に比べ家族の負担は少なく済みますが、どの施設も満床の状態が多く、入所までは時間がかかるのが現状です。

介護が必要？こんなとき、どうすれば？

Step1

- 祖母が病気で倒れてしまった。
- 離れて暮らす母の足腰が弱ってきていて心配。
- 最近、父の物忘れが多い。これは認知症？

Step2

まずは地域包括支援センターに相談！

Step3

- 本人の状況を見て、家族や医療機関などと相談し、介護を受ける方や家族にとって最適な支援方法を探します！
- 介護保険の申請はセンターでできます！

Step4

★介護保険申請を行った場合

要介護認定調査や医療機関を受診します
⇒審査会で認定されると介護保険認定証が発行され、利用するサービスの内容などは、センターやケアマネジャーと相談により決まります。

★介護保険申請を行わなかった場合

随時、相談は応対します！
⇒介護予防の取り組みや医療機関などの紹介のほか、ひとり暮らしや高齢者のみの世帯の方には状況により職員が訪問を行います。



都留市地域包括支援センター

お問い合わせ先

都留市地域包括支援センターは高齢者の皆さんの生活を送るうえでの困りごとなどに対応する総合相談窓口です。保健師や社会福祉士、ケアマネジャーなどが中心となり、介護・医療・保健などの関係機関と連携し、高齢者の皆さんやその家族の方々の支援を行いますので、お気軽にご相談ください。

☎(46) 5114
都留市下谷2516-1
(いきいきプラザ都留内 長寿介護課)