

高齢期の「介護」「医療」「認知症」などについて、自分にあったサービスを選ぶための心得をケアの現場を知る特定 NPO 法人 ACT・人とまちづくり理事長の香丸眞理子さんから、「自分にあった医療・介護サービスのみつけ方」の講演を聞きました。

1. セミナーのテーマ：

「自分にあった医療・介護サービスのみつけ方」

講師：香丸眞理子氏（特定 NPO 法人 ACT・人とまちづくり理事長）

<NPO 法人 ACT・人とまちづくり>

・公正中立をモットーにサービスを排泄しない

居宅介護支援事業所

会員 52 名、ケアマネ 42 名、事務スタッフ 7 名、

法人事務局 3 名

・都内 7 か所の居宅介護支援事業所

・事業の内容

① 本業のアプリ作成の「居宅介護支援事業」

② 「障害者相談支援事業」

③ 「まちづくり事業」

④ 「調査・研究事業」



<概要>

1-1 現場のケアマネジャーによる調査から

調査の目的：「安心して在宅生活を送るための条件」

調査の対象：要介護 3～5 250 人

調査期間：2015 年 11 月～12 月

1-2 在宅介護の現状と背景

現状：80%の人が、自宅で最期を迎えたいと考えています。しかし、多くの方が最期を迎えるのは病院です。

背景：本人と家族の不安がある。本人は「家族に迷惑をかけたくない」

家族は「自宅で最期まで介護ができるのか？」

1-3 利用者と介護者の基本情報

家族の介護者比率／90%が何らかの家族がいる。配偶者から子ども・孫まで様々。

一人暮らしなどはわずか 10%弱

介護者の年齢分布／老老介護にあたる 70 歳以上が 32%。

働き世代の 30 歳代～60 歳代が 66%

1-4 介護の不安は何か

- ・自分と介護する家族の健康が維持できるのか。
- ・ダブル介護でパニック。
- ・母の介護と障がいの息子の介護をする。



- ・介護者が仕事を続けられるのか。
- ・利用限度額を超えて2割負担、費用負担の不安。
- ・認知症の症状が理解できずどう対応していいのかわからない。
- ・96歳祖母と二人暮らし、正社員のヤングケアラーが、在宅で看取りたいが不安がいっぱい。

1-5 自宅で暮らすために必要なこと

- ・緊急時にすぐ対応可能な窓口と支援機関
- ・家族がいない、デイサービス帰宅後のヘルパーの見守り支援
- ・認知症専門の看護師などの定期的な訪問
- ・不安を抱える本人や家族が社会とつながりが取れるような支援。傾聴ボランティアの訪問など
- ・信頼できる訪問診療や家族への支援サービス。365日24時間安心して利用できるサービスが少ない
- ・本人と介護者だけでは孤独。近所や友人などの訪問や声かけできる環境づくり

1-6 家族への支援として何が必要か

- ・家事や日常の支援。ヘルパーの存在は非常に大きい。家族がいても家事援助が使えるように！
- ・昼間は仕事、夜は介護で眠れない。十分に休息が取れる体制を
- ・介護者の気持ちを聞いてもらえる人がいること
- ・介護休暇が柔軟に取れるような制度
- ・腰痛の防止など介助の方法の研修
- ・書類などの管理や手続きなどの支援
- ・在宅介護家族への金銭的支援

1-7 在宅医療に期待すること

- ・信頼できる訪問医療。
365日・24時間体制で連絡可能で緊急時にかけつけてくれる。
- ・訪問看護の回数を増やし、介護サービスなどと連携して支援してほしい
- ・ほとんどのことは自宅で診てもらえると期待していたが、検査が必要時は「病院へ」と言われがっかり。
- ・薬剤師と医療との連携が取れているので助かる
- ・耳鼻科・眼科・皮膚科など専門的に診てほしい
- ・専門用語でなく、わかりやすい言葉で説明してほしい

1-8 ケアマネジャーへの期待

- ・本人と家族の話を聞いて受け止めてもらえること
- ・本人や家族に変化があったとき、新しいサービスの導入や変更の提案などしてくれると助かる
- ・長期プランの展望を見せてほしい
- ・介護保険の新しい情報など早めはやめに教えてほしい。

- ・困ったときに電話でまめに連絡が取れ、コミュニケーションが取れること
- ・担当のケアマネジャーが替わりすぎる

1-9 介護保険制度への要望

- ・介護士の不足が心配。若い人が働き続けられる報酬の引き上げと、職場環境など待遇改善をする
 - ・リハビリを充実してほしい（病院のリハビリに期待）
 - ・ヘルパーが吸引できるようになってほしい（知らない人への周知として）
 - ・介護保険で認知症の人の見守りができるように
 - ・訪問看護の利用単位数が高いので、要介護5の支給限度額を見直してほしい
 - ・家族がいるとヘルパーのサービスが使えないなど使い難い。ヘルパーの訪問時間が短くとても忙しい
 - ・介護費用負担が増えて不安を感じる

1-10 医療・介護サービスの選び方

- ・医療の相談窓口
 - ・医療ソーシャルワーカー（MSW）
 - ・「病気や怪我などこの先どうなっていくのか」
 - ・「医師の治療方針に疑問があるが、聞きづらい」
 - ・「退院後の暮らし」に関する支援

1-11 医療・介護サービスの選び方

- ・介護サービスの相談窓口
 - 行政の高齢者・障害者の担当窓口
 - 各自治体の地域包括支援センター
- ・居宅介護支援事業所
 - 他のサービス事業併設型
 - 独立型・・・1人ケアマネジャー
 - 複数ケアマネジャー

1-12 自分に合った、医療・介護サービスのみつけ方を考える

- ・医療・介護の情報を集める
 - どんな方法があるか？
 - 受け皿（在宅支援医、訪看、ケアマネとのよい出会い）
- ・相談できる機関や窓口を知る
 - 行政や地域包括支援センター等
 - その他
- ・相談できる人や地域のネットワークをつくる

< 質疑応答 >

Q 60歳でリウマチを発症。身の回りのことはなんとかできる。食材は生活クラブの戸配で対応。配達時に職員にびんの蓋などは開けてもらっている。今は公



的な支援は受けていないが、住んでいるところで介護の具体的な支援を受ける場所を知りたい。

A. 香丸

地域包括センターに相談する。今から他人が家に入ることになっておいた方がいい。事業者を選ぶ時に「ずかずか入ってくる」「やってやるという態度」などが見られる場合は避けたい。人のサービスを受けたくない時は器具も使うが、生活クラブの福祉事業所のつながりで事業所を選ぶことができるから相談してほしい。

Q. 最初に来たケアマネジャーの人のことが納得できない時は変えてくださいということはどうなのか？

A. 香丸

担当になったケアマネジャーが本人や家族の気持ちを汲んでくれないなどと感じた時などは、担当を変えてくださいということはもちろんできる。ケアマネの事業所の管理者や相談窓口にいうのがいい。言いづらい時はエリアの地域包括センターに連絡する。



Q. 夫ががんで自宅では暮らせなくなり、1 月中にバリアフリーの転居先を探さなくてはならない状況にある。

A. 香丸

サービス高齢者向け住宅、有料老人ホームと言う名称の括りでは、個々の施設の実際のサービス内容はわからない。行ってみる、見てみるのが一番いい。事業者によって違う。

Q. 介護する人がいない独り暮らしの人が自宅で介護を受けながら暮らすことは難しいのでしょうか？

A. 香丸

独りでも在宅で暮らしたいという希望があれば、支援します。状態が変わった時に考えますが、本人の希望の最大限いかします。一人暮らしの人は大変だけど、自立度が高い。その人は支えるのがケアマネの仕事です。

Q. 西東京市にはかかりつけ医が 4 人しかいない。西東京市でも終末期を自宅でという希望が多いが、他市の医師に頼るケースが多い。緩和ケアの終末期ではなく、認知症や老衰などの終末に対応してくださる医師を知りたい。

A. 香丸

在宅支援医療は開業医の担当です。最近、終末期に向かって伴走する医師が増えていますが、探してみます。自分のニーズに合わせたネットワークが肝心。生活クラブのネットワークを使ってください。

3. アンケートまとめ

1. 年齢

30代	40代	50代	60代	70代	80代
0	0	5	14	8	0

2. お住まい

東京	神奈川	埼玉	千葉
15	1	8	3

3. 参加の感想

大変よかった	よかった	普通	あまりよくなかった	よくなかった
8	7	5	0	0

*感想

- ・ 具体的=自分の住む地域に選択肢があるのかどうかを知りたい。ない場合どうするか (60代、女性)
- ・ もう少し時間があつた方が話をもっと聞けたのではないかと思ひました (70代、女性)
- ・ 経験に基づいた充実した話で大変良かった (60代、女性)
- ・ 仕事をリタイヤして地域のネットワークからはじれていることを実感しています。これから求めていくつもりです (70代、女性)
- ・ よくよく理解がすすみました。ありがとうございました！ (50代、女性)
- ・ 将来にそなえていろいろお話が聞けてよかったです (70代、女性)
- ・ 参考になりました (60代、女性)
- ・ 質問により深く理解できました (50代、男性)
- ・ 論点がまとまらなかつた。具体的な相談の方が better? (70代、女性)

4. 参加理由 (複数回答あり)

テーマに興味があつた	庄内に興味があつた	その他
16	1	

5. 今後聞きたいテーマ

- ・ 済んでしまつた5月6月7月8月をお願いしたいです (60代、女性)
- ・ 多職種連携に基づく最後まで生活している地域の活動実態と課題について (60代、男性)
- ・ 高齢者の住宅問題や介護保険制度の現状について (70代、女性)
- ・ 初めて参加しました。これまであまり関心がなかつたのですが、隔々お知らせのチラシを見ての参加でしたが、これまで参加しなかつたことを少し後悔しました (60代、女性)

以上