

暮らし悠々



カスタマーセンター電話番号

介護を受ける方や介護する方の生活全般に関する
ご相談はスマイルケアカスタマーセンターへ

0120-098-298 <相談無料>

特集 マイナンバー制度導入で 高齢者の暮らしはどう変わる？

小さな赤ちゃんから高齢者まで、国内に住民票を有する全ての人に12桁の番号が割り振られるマイナンバー制度。いよいよ来年、平成28年1月からの運用開始に伴い、各自治体で番号の通知がはじまっています。ただ、高齢者にとっては「マイナンバー」という名称からして馴染みがうすく、いったい何に使うのか、どんなメリットがあるのか分りにくいのも事実。今回は、制度の概要と知っておきたい様々な注意点について、ファイナンシャルプランナーの山根裕子先生にお話をうかがいました。

Q どんな制度？

A マイナンバー制度を分かりやすく日本語で言うと、「国民総背番号制」。国民ひとりひとりに個別の番号を割り当て、年金や税金などの手続きを簡単に間違いなく行えるようにするための制度です。

Q どんなくまに使いつ？

A 来以降、年金や医療保険、介護関連の手続き書類に、マイナンバーの記入欄が増えます。現在の記号番号（基礎年金番号等）がマイナンバーに変わるわけではないのでご注意ください。

Q 通知カードとは？

A 年内に、住民票のある住所の世帯ごとに簡易書留で送られてくるマイナンバーが記載されたカードです。書留の中身は次の通りです。
①宛名が記された用紙
②世帯の人数分の「通知カード」
③説明書
④個人番号カード交付申請用紙

今回届く通知カードは、自分の番号等は確認可能ですが、後述の個人番号カードのように正式な本人確認書類にはなりません。常時持ち歩く必要はありませんが、なくさないように大切に保管しましょう。

◎配達時に不在だったら...

簡易書留の配達時に留守で不在通知を受け取った場合、一週間の再配達期間内であれば、不在通知と本人確認書類を持って郵便局の窓口で受け取るか、再配達依頼をして改めて自宅や近くの郵便局などで受け取ることが可能です。ただし、再配達期間が過ぎたら、市町村役場窓口で直接本人か代理人が受け取りに行く必要があります。（代理人の場合、委任状と代理人の本人確認書類が必要）

◎内容に間違いがあった場合は...

万が一、通知カードの記載内容に誤りがあれば、ただちに同封されている問い合わせ先に連絡を。年内にカードが届かない場合も、役所に問い合わせましょう。

Q 個人番号カードとは？

A 平成28年1月より、送られた通知カードに申請書と写真を添えて役所に申請すると、プラスチック製の「個人番号カード」が発行されます。こちらは通知カードと異なり、運転免許証のように本人確認書類として使うことも可能。ただ、申請当初は役所の混雑や混乱が予想されます。身分証明として必要ななどの事情があれば別ですが、そうでなければ慌てて申請しなくても特に困りはしないでしょう。もう少し制度が整い、個人番号カードで様々な行政サービスが受けられるようになってからでも遅くはありません。

Q 高齢者にとってのメリットは？

A まず分かりやすいのは、個人番号カードは身分証明代わりに使えるという点。現在、高齢者の中には、車を運転しないのに、身分証明として運転免許証を保有している方が多くいますが、マイナンバー制度開始後はその必要はありません。その他、年金関連の手続きが簡略化されるなど、高齢者にとって重要なサービスが、従来より簡単かつ便利に受けられるようになります。

Q その他注意点は？

A 個人情報保護については、不正や情報漏えいがないよう何重もの対策が施されることになっていますが、各自の安全意識が低ければ意味がありません。住所・氏名と同様、不用意にマイナンバーを人に伝えることのないよう肝に銘じておきましょう。特に、通知カードや個人番号カードのコピー等を勧める申し出は違法なので、要注意です。

この人に 聞きました



株式会社エフ・ピー・エー
代表取締役 山根裕子
ファイナンシャルプランナー



ご注意!!

インフルエンザの季節到来!
重症化を防ぐためにも
まず予防接種を!

毎年、12月～3月にかけて流行するインフルエンザ。感染すると38℃以上の高熱や頭痛、関節痛等に見舞われ、高齢者の場合、重症化する恐れも。予防と重症化防止のためには、ワクチン接種が効果的です。65歳以上の方や、60～64歳で心臓やじん臓、免疫機能等に著しい障害がある方は、予防接種法に基づく定期のインフルエンザ予防接種の対象となっています。かかりつけの医師と相談の上、流行前のワクチン接種を心掛けましょう。

ワクチン以外では、手洗いや消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。また、「風邪かな?」と感じたら、咳やくしゃみを人に向けることのないよう注意し、マスクを着用するなど「咳エチケット」を。その他、部屋の保湿や栄養バランスの取れた食事等、普段の生活面での対策も重要です。

住宅改修実例紹介

浴室手すり工事実例

高齢者によってお風呂は、思った以上に危険が多い場所。水滴に足をすべらしたり、立ちくらみでよろけたり...。万が一の場合に備えて手すりを設置しました。



浴室への出入りはもちろん、浴槽から出るときも、つかまりながらパランスを取れるので安全です。

介護支援の最前線より

ワーク&ケアバランス研究所 運営管理責任者 和氣美枝さん

「介護をしていることを言いたくない、言う場所がない」。そんな「隠れ介護」に悩む人が増えています。ワーク&ケアバランス研究所(東京都渋谷区)主宰の和氣美枝さんは、隠れ介護の原因とそこからの脱却について、こう語ります。

なぜ「隠れ介護」に陥るのか

隠れ介護とは、この世の中で誰ひとりとして自分が介護中であることを知らない、ということではありません。会社の人や近所の方など、多くの場合、誰かは知っているはず。それがなぜ、隠れ介護と言われるのでしょうか。

つまりは、「社会」に対して何らかの事情で介護をしていることを公表できない状態を指して、隠れ介護と言います。出世に響くから、周囲に迷惑をかけたくないから、誰に言ってもいいか分からないから……。人それぞれ様々な要因があるとは言え、極論を言えば自身自身の意思で隠れ介護をしていることになりす。まずは、そこから一歩踏み出す勇気が必要です。

「隠れ介護」脱却でみんな笑顔に

介護者の精神的安定のためにも、隠

れ介護からは一刻も早く脱却すべきです。第三者や介護のプロに辛さを打ち明け悩みを相談することで、自分では気づかなかつた欲しい情報が得られるというメリットも。「分からないことが分からない」「不安」「誰かに何かを隠している」「後ろめたさ」「気持ち悪く分かってもらえない」「孤独感……。それらが解消されることで介護者は楽になり、笑顔になります。そしてその笑顔は、きっと要介護者自身の笑顔や幸せにもつながるはずですよ。



和氣 美枝
平成26年、ワーク&ケアバランス研究所立ち上げ。多方面から介護者支援活動に取り組む。
平成27年10月27日には、テレビ朝日系列「羽鳥慎一モーニングショー」にコメンテーターとして出演。ドラえもんの声優として知られる大山のぶ代さんの夫で、現在認知症を患う大山さんを介護中の俳優・砂川啓介氏とともに、隠れ介護について働く介護者の視点から意見を述べる。

開催報告

「暮らし悠々」ファッショントレンドセミナー

11月6日、コールド無にて開催されたファッショントレンドセミナーでは、講師の上原佳子さん(日本パーソナルコーディネーター協会認定インストラクター)を中心に、オシャレに関心の高い参加者の皆様が楽しい時間を過ごしました。



セミナーでは、まず今シーズンのトレンドを紹介。メンズのトレンドはノーゼンダー(男女でシェアできる洋服)という言葉に、男性も女性も興味津々。その後の実践編では、各自持参したストールで、上原さんのお手本に倣って「ミラノ巻き」に挑戦することに。ストールの(面)を生かす、アシメントリーで動きを出すなどのポイントに注意しつつ、各々のセンスで素敵な「ミラノ巻き」を完成。
今回の参加者は、30代から50代までの男女の他、65歳以上の男性2名も。多彩な顔ぶれで、会場は大賑わいでした。

毎日コツコツ健康づくり!

腰痛予防体操のすすめ

腰痛の原因は、単純にひとつには絞られませんが、たとえば、長時間同じ姿勢を続けていると腰の筋肉に負担がかかるのは当然ですが、そこに運動不足や加齢による筋力低下が加わると、腰への負担はより大きくなり、結果として腰痛を起しやすくなります。また、骨粗しょう症や加齢とともに起こる骨の変形も、筋肉に余計な負担をかける一因です。

腰痛予防には、普段からの適度な運動が一番。でも、腰回りの筋力アップに取り組みだけでなく柔軟性の維持を心掛けることが大切です。今回は、おすすめの体操3種をご紹介します。

① 腹筋強化体操 (5~10回)

① 仰向けになって軽く膝を曲げ、手を太ももの上に置く。

② 肩が床から10cm程度離れるところまで上体を起こし、5秒間維持する。

③ 5秒後、ゆっくりと上体を戻す。

② 腰のストレッチ (3セット)

① 仰向けになり、上半身の向きを変えずに腰から下だけをひねる。

② ①を左右交互に、5~10秒程度の時間をかけて行う。

③ 背筋のストレッチ (5秒間を3セット)

① 仰向けになり、両膝を抱え込む。

シルバー川柳入選作品

マイナンバーナンマイダーと聴き違え

(山梨県 男性 67歳)

〈出典〉

公益社団法人 全国有料老人ホーム協会

② 膝を抱え込んだ状態のまま、おへそを覗き込むようにゆっくり背筋を伸ばす。体操やストレッチは、無理なく痛みが出ない範囲で行ってください。

(取材協力)



まるやま整骨院 院長 丸山 徳晃

【電話番号】042-461-3881

◎所在地/西東京市柳沢2-2-3 (スマイルケア西東京となり)

◎診察時間/平日:9時~12時・15時~20時 土曜:9時~12時(日曜・祝日定休)

お近くにお住まいの方、または怪我や体の痛みでお悩みの方は、『まるやま整骨院』まで。

12月のトピックス

来場者多数で盛況を呈した西東京市介護の日イベント

11月11日の介護の日、田無駅北口のアスタセンターコートにて



行われた「西東京市介護の日イベント」。スマイルケア西東京スタッフも福祉用具専門相談員として参加し、福祉用具の説明等を通じて地域の方々との交流を深めました。

約1000人の来場者で賑わう会場では、理学療法士・薬剤師らによる「握力・開眼片足立ちの測定」や「おくすり相談」等が実施された他、「西東京市の在宅療養の今とこれから」をテーマとしたトークショーも開催。団塊の世代が75歳を超える「2025年問題」を見据え、在宅療養に関わる様々な職種の出演者らによる活発な意見交換が行われ、人々の注目を集めていました。

Information

ケアラズカフェ

「木・々(もく・もく)」からのお知らせ
本誌Vol.2でご紹介した、介護者が集う西東京市保谷町のコミュニティレストラン「木・々」より、うれしいサービスのご案内です。

◎ほっとサービス

自分でやるにはちょっと大変…。そんな家事や作業を、「木・々」協力が員がお手伝いします。

〈内容〉

料理、買い物、掃除、洗濯、草取り、犬の散歩、布団干し、電球交換、家具の組み立て、雪かき等

〈主なサービスエリア〉

西東京市泉町・中町・保谷町・住吉町

〈ご利用料金〉

30分500円 追加15分ごとに250円

〈ご依頼受付・お問い合わせ〉

月~金曜日:11:00~13:00

TEL:080-3844-4482 担当:高屋(たかや)

◎ケアラズ夜カフェ

昼は忙しいけれど夜なら少しは外出できるという方のために、「夜カフェ」ははじめました。

〈開催日〉 毎月第三水曜日 19:00~21:00

〈主なメニュー〉 ビール:550円 コーヒー:300円

※次回は12/16(水)開催。予約不要です。

コミュニティレストラン「木・々」

TEL/042-425-6800

住所/西東京市保谷町6-25-1

(保谷郵便局バス停下車すぐ)



トータルライフケアサービス Smile Care スマイルケア

カスタマーセンター

本部 〒164-0011 東京都中野区中央1-1-1 2階
TEL/03-5337-7798 FAX/03-5338-0297 水曜日、第1・第3火曜日定休

福祉用具販売&レンタル・住宅改修

西東京 〒202-0022 東京都西東京市柳沢2-2-3
TEL/042-439-5544 FAX/042-439-5420 日曜日、第1・第3土曜日定休
http://www.smile-care.jp.com E-mail/info@smile-care.jp.com

居宅介護支援事業所

東久留米 〒203-0032 東京都東久留米市前沢2-10-15-301
TEL/042-479-1198 FAX/042-479-1197 土曜日・日曜日定休

発行
運営

フォワード98株式会社

〒164-0011 東京都中野区中央1-1-1 2階 TEL/03-5338-1198 FAX/03-5338-0297
http://www.forward98.com E-mail/info@forward98.com

『暮らし悠々』の定期購読(無料)をご希望の方はスターセンターまでご連絡ください。