

「トータルライフケアサービス」は介護という枠にとらわれず、介護を受ける方や介護する方の生活全般に関わるお悩みやお困りごとを解決するサービスです。

暮らし悠々



2016年1月25日発行

Vol. 7

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

いくつになっても旅へ—— シニア世代に優しい「介護旅行」

「2016年は、どこかに旅に行きたい」。そんな夢を、暮らし悠々は応援します。シニア世代の旅行には、不安や心配が多いのも事実ですが、決してあきらめる必要はありません。高齢者やからだの不自由な方への外出支援に取り組み篠塚恭一氏に、高齢になってからの旅の意義と、その事例についてお話をうかがいました。

スペシャル・インタビュー
Special Interview



篠塚恭一
NPO法人日本トラベルヘルパー（外出支援専門員）協会代表理事
NPO法人「あ・える倶楽部」代表取締役社長
1961年、千葉県生まれ。1991年、観光ホスピタリティ人材の育成・派遣
を行う「あ・える倶楽部」を設立。2005年、トラベルヘルパーの育成や「あ・える倶楽部」を通じた介護旅行の全国普及
に取り組む。2006年、内閣府認定NPO法人「日本トラベルヘルパー協会」を設立。現在は、QOL
を高める支援や「サービス」の提供に奮闘中。著書「介護旅行にだけあきらめない」（講談社）他。

旅をあきらめないで

私たちが高齢者の旅のアシストをはじめ、四半世紀。当初は全く理解されないことのない分野でした。車いすの方と列車に乗るうにも鉄道職員は手伝ってくれず、航空会社の経営者からは「迷惑」と言われたことも。超高齢化社会を迎えた近年になって、ようやくトラベルヘルパー（外出支援専門員）と行く「介護旅行」も認知度が高まってきました。でも、まだ「旅行なんて無理……」と考える高齢者・要介護者の方も多いのではないのでしょうか。

年を重ね、「自分で食べる」「自分で出かける」といった日常の行動が不安になり、些細なことでも誰かの助けが必要になると、「何かをしたい」という欲求は萎え、旅行も「人に迷惑をかけるから」とあきらめがちに。そんな方こそ、「あ・える倶楽部」を使ってぜひ旅に出ていきたいと考えております。トラブルヘルパーは介護全般の技術を持ち、旅にも精通しているのです。健康に不安のある方でも安心です。わずか一日の旅でも、計画が決まるとその日へ向けてリハビリにも前向きになり、笑顔が増えます。そして、暮

らしの目標は生きることへの充足感、QOL（クオリティ・オブ・ライフ＝人生の質）の向上に結びつくはずですよ。

86歳の海水浴

都内在住の50代男性から、86歳で下半身不随、要介護5、寝たきり状態のお母様を沖縄へ海水浴につれて行きたいとのご相談を受けたときのことです。「あ・える倶楽部」では、ご自宅から沖縄までの移動等に加え、海水浴をするための特殊な車いすやスタッフの手配を行い、トラベルヘルパーの介助のもと、無事にお母様に海水浴を楽しんでいただくことができました。

私たちが感動したのは、お母様ご本人に宮古島の海で孫と一緒に泳ぎたいという強いご希望のあったこと。「あ・える倶楽部」では、第一にご本人に旅行の意思があることを参加条件としています。これはご本人との意思の疎通が必要であると同時に、「楽しい」「嬉しい」という思いを出を残していただきたいからです。お母様のこぼれするような笑顔だけではない



お母様と息子さん

どう違う？「普通の物忘れ」と「認知症」

記憶力のピークは20代。高齢になれば、物忘れをしたり新しいことが覚えられなくなったりするのは誰にでもあることです。でも、認知症は、脳の神経細胞が壊れることによって記憶や認知能力が失われるもので、物忘れとは異なります。認知症の場合、早期発見できれば原因によっては治療や進行を遅らせることも可能。気になったら単なる「物忘れ」で済まらず、早めに専門医を受診しましょう。

普通の物忘れ

「すっかり約束の時間を忘れてしまった」「印鑑をどこにしまったか忘れてしまい、探している。」など。「約束をしたこと」「印鑑をしまったこと」「自分は覚えていますが、つまり「自分が忘れていた」と自分は覚えていてます。」

認知症による物忘れ

約束した「そのこと自体」を忘れていたり、印鑑をしまった「そのこと自体」を忘れていたりすること。体験自体を喪失している。認知症の患者は理由が分からず「約束なんかしていない」とか「印鑑が盗まれた」と怒ることもあり得る。



く、最初は不安そうだったご家族の笑顔にもふれて、この仕事を続けていて良かったと実験した出来事です。

「行けるところ」ではなく「行きたいところ」へ

歳をとってからの旅には、特別な想いが込められているもの。「故郷のお墓に参りたい」「春には花を見に行きたい」「ゆつくり温泉に入りたい」。どうしても叶えなかった旅が終わると、ご本人に生きようという自信が生まれてきます。ひとつひとつの旅に対するその方の想いを大切に、トラベルヘルパーは数々の旅行に同行しています。

私たちが主に取り組んでいるのは、「自分仕様のゆとり旅」というオーダーメイドの旅ですが、全国にいるトラベルヘルパーと協働し、様々なご希望に応えられる仕組みづくりを行ってきました。さあ、行きたかった旅は、もう行ける旅です。シニアライフを楽しく前向きに過ごそうとする高齢者とそのご家族を、「あ・える倶楽部」はこれからも全力でサポートします。

住宅改修事例紹介

毎日使い慣れている場所にも、思わぬ危険がひそんでいるもの。手すりが1本あるだけで、安心して使えるようになります。今回は、トイレと浴室に各2ヶ所ずつ取り付けました。

トイレ手すり設置事例



浴室手すり設置事例



レポート

介護支援の最前線より

ワーク&ケアバランス研究所(東京都渋谷区) 運営管理責任者 和氣美枝さん

「介護はお嫁さんが担うもの」という意識が根強く残る日本。でも、夫婦共働き世帯が増え、男性の生涯未婚率は2030年までに30%になると予想される今、男性の介護参画は、もはや避けては通れない問題です。

これからの社会は男性も介護の担い手。当事者意識を持ち、積極的に介護セミナー等に参加を。

2011年の調査では、男性の介護者は20年前に比べて約2倍にまで増えているという結果が出ました。でも、男性は家事や看護の経験が少なかつたり、地域社会への参加が不十分であったりすることから、介護を一人で抱え込み、悲しい事件に発展するケースもあるという現実があります。高齢者虐待の6割は、夫や息子といった男性によって行われているというデータも、それを物語っています。

こういった事態を防ぐために、近年は地方自治体等で「男性向けの介護セミナー」が催されることも増えてきました。企業で介護研修が実施されている場合はそれに参加するという手もありますが、なかなかそんな勤め先ばかり

りではありません。でも、介護は「突然やってくるもの」。備えあれば憂いなしです。男性のみならず、いざというとき慌てふためくことのないように、各地で開催されている介護セミナーに、ぜひ足を運んでみてください。



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。

「男性介護者と支援者の全国ネットワーク」

<http://dansei-kaigo.jp>

各地のイベント情報が盛りだくさん。介護者同士の情報交換もされているサイトです。

2月のトピックス

進化するデイサービス。カジノ風カードゲームも。

昨年12月4日、松が丘高齢者在宅サービスセンター内のデイサービスでスマイルケアスタッフが見学しました。この日のレクリエーションは「カジノ風カードゲーム」。ディーラーを務めるのは、イベント企画等を手掛けるスモウナンバーズ(東京都新宿区)代表の高山永吉氏で、絶妙な進行と軽快な冗談で参加者たちの笑顔を誘います。ゲームはトランプと花札を合体させたオリジナルカードを用いたもので、有名な「いのしかちよう」等をアレンジした簡単なルール。でも、参加者たちは真剣な表情で駆け引きを繰り広げ、決して自分が賭けたカードを忘れません。楽しそうな様子を見学したご家族が、「家ではほとんど話さないのに…」と驚く様子が印象的でした。



プロにまかせて安心！有料老人ホーム選び

(連載第2回)

施設数の増加に伴い、入居先選びが困難になりつつある有料老人ホーム

年々増えてきている有料老人ホーム。厚生労働省の調査によると、平成26年時点でその数は全国で9632件のほり、大手運営会社のM&Aや新規事業者の算入で、今後も施設数は増加傾向にあると考えられます。



地域別に見ると、1位の神奈川県(708件)、2位の東京都(681件)を中心に全国の有料老人ホームの約30%が首都圏に集中している状況です。その分、玉石混濁状態になってきている感はありません。入居にあたっては、どの施設が入居者に適しているかきちんと見極めることが大切です。インターネット等でも情報収集は可能ですが、専門家による有料老人ホーム紹介サービスを活用すれば、より信頼性の高い情報はもちろん、見学同行等の様々なサポートを得ることができると安心です。

『シニアハウスコム』
www.asumo-seniorhouse.com
【シニアハウスコム無料相談ダイヤル】
0120(5318)77
受付/9時~20時(土日含む) ※相談員対応

寒い時期の安全入浴法

毎日コツコツ健康づくり！
入浴には、体を清潔にすること以外にも、リラクゼーション効果や温浴効果、快眠、疲労回復など様々なメリットがあります。でも、寒い時期にはお風呂場での事故が多いのも事実。冷えた脱衣所や浴室から熱い湯船に入ると、血圧や脈拍が急上昇し、脳出血・不整脈・立ちくらみ等が起こりやすくなります。血管や心臓に負担をかけないために、次のことを心掛けましょう。

- ・お湯の温度は39~41℃を目安とし、入浴時は10分以内とする。
- ・湯船に入る前に手足に掛け湯をする。
- ・汗をかいたのでコップ一杯程度の水分を補給する。
- ・食事の前後30分や飲酒時は入浴を避ける。
- ・体調が思わしくないと感じたら、無理せずその日の入浴は控える。

【安全に入浴するためのポイント】

- ・入浴前に予め脱衣所を暖房で暖めておく。
- ・浴室は浴槽のふたを開けておいたり、お湯を出したりして温度を上げる。

(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。

シルバー川柳 入選作品

人生に 迷いはないが 道迷う

(愛媛県 男性 47歳)

〈出典元〉
公益社団法人 全国有料老人ホーム協会

トータルライフケアサービス **Smile Care** スマイルケア

本部 **カスタマーセンター**
〒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

西東京 **福祉用具販売&レンタル・住宅改修**
〒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

東久留米 **居宅介護支援事業所**
〒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
『暮らし悠々』の定期購読(無料)をご希望の方はカスタマーセンターまでご連絡ください。

【発行】
フォワード98株式会社
〒164-0011 東京都中野区中央1-1-1 2F TEL:03-5338-1198 FAX:03-5338-0297
株式会社アスモ
〒165-0026 東京都中野区新井1-26-4-2F TEL:03-5318-4017 FAX:03-5318-4008

スマイルケアのホームページが新しくなりました

1/12、リニューアル。スマイルケアの理念やサービス内容が分かりやすく紹介されています。ぜひご覧ください。

<http://www.smile-care.jan.com>

生活支援 代行サービス 「たまのケア」
西東京市で生活支援代行サービスを提供する「たまのケア」。介護保険・総合支援ではなく、自費サービスだからできるきめ細やかな対応とサポートに定評があります。

〈主なサービス内容〉
・施設からの外出付き添い・送迎・同行
・入退院の付き添いや入院中のお手伝い
・病院受診や冠婚葬祭の付き添い・送迎
・障がいをお持ちの方の見守り・同行
・銀行・郵便局・お食事の見守り・同行・送迎
その他

ご利用料金(税別)

	最初の1時間	延長30分
月~金の 9:00~17:00	4,000円	1,000円
土・日・祝及び 17:00~翌9:00	5,000円	2,000円

※原則1時間より(30分単位で延長可)。
※西東京市事務所を2kmを超える場合、別途移動交通費がかかります。
※送迎の場合、別途介護タクシー代がかかります。
※その他お客様のご都合・ご要望に応じたサービスも行ってまいります。料金はお問い合わせください。

〈ご依頼受付・お問い合わせ〉
0800-777-4184
受付/月~金:9時~17時 (フリーダイヤル)

合同会社たまのケア 西東京芝久保小1-18-31 <http://www.tama-no-care.com/>