

# 暮らし悠々



『暮らし悠々』の定期購読(無料)をご希望の方は、  
スマイルケアカスタマーセンターへ

カスタマーセンター  
電話番号



0120-098-298

## 特集

### 介護離職ゼロを支援する デイサービスがオープン

「急な残業が入ったときだけでも延長してもらえたら…」家での食事づくりや時間がかけられないので、要介護者の食生活支援もお願いできたら…。働きながら在宅介護をしている方の、そんな願いを叶えるデイサービスが、8月1日より練馬区豊玉北にオープンしました。モットーは、本当に必要な介護サービスを必要だけ提供すること。今回は、「デイサービスここけあ練馬豊玉」代表の栗原氏に、介護者視点に立ったサービス内容と今後の展望についてお聞きしました。

#### Q 開設のきっかけは?

A 以前、介護施設で働いていたとき、その職員ですら、家族の介護のために早退や欠勤を余儀なくされる実情を目の当たりにしました。政府の掲げる「介護離職0」は、残念ながら達成にはほど遠いと言わざるを得ません。そんな状況を少しでも解消するために、「デイサービスここけあ練馬豊玉」を開設しました。小規模型よりも介護保険の自己負担金が安い通常規模型で開設したのも、料金をなるべく抑えて使いやすい施設にしたいと考えたからです。

#### Q 特に反響の大きいサービスは?

A やはり、早朝8時～夜21時までの長時間受け入れ体制については、数多くのお問い合わせをいただきました。通常規模型のデイサービスで、この対応時間の長さは珍しいからでしょう。でも、介護に休みはありません。急な残業等で困ったとき、当日連絡で延長できるのは、働く介護者の方にとって大きなメリットです。また、延長はせず夕食のみ、といったきめ細やかなニーズにも対応しています。

#### Q 他に注力している取り組みは?

A 医療法人社団明法会と提携し、デイサービスとしては全国に先駆けて食生活支援を実施しています。経口摂取を維持して食事を楽しむことは、AD

#### Q 今後の展望と目標は?

A 介護離職が社会問題化している今、介護者支援に重点を置いた同じような形態の施設は、今後増えていくでしょう。私たちも、地域の医療従事者や栄養士の方と密に連携し、地域包括ケアシステム構築の一助となるために、使命感を持って施設運営に取り組んでいきたいと考えております。

#### 取材協力



栗原佳之  
株式会社グラッドケア  
代表取締役  
大学卒業後、営業職を経て高齢者施設にて介護士として12年間従事する。管理職等を経験し、平成28年4月に株式会社ここけあ練馬豊玉をオープン。



デイサービスここけあ練馬豊玉  
◎所在地/東京都練馬区豊玉北2丁目  
鳳月第一ビル1F  
◎事業内容/介護保険に関わる通所介護事業  
(お問い合わせ) 03-6914-7334

#### Pick Up

### 認知症サポーターについてご存知ですか?

認知症は、誰にでも起こりうる脳の疾患です。万が一、認知症にかかっても、その患者や介護するご家族が安心して住み慣れた地域で生活し続けていけるように、今、厚生労働省では認知症サポーターの養成に力を入れています。

できる重要な支援のひとつです。

#### 認知症サポーターに期待されること

- ① 認知症に対して正しく理解し、偏見をもたない。
- ② 認知症の人や家族に対して温かい目で見守る。
- ③ 近隣の認知症の人や家族に対して、自分なりにできる簡単なことから実践する。
- ④ 地域でできることを探し、相互扶助・協力・連携、ネットワークをつくる。
- ⑤ まちづくりを担う地域のリーダーとして活躍する。



認知症サポーターの目印「オレンジリング」

#### ◎認知症サポーターの役割

認知症サポーターは、特別に「何か」をしなければならないというわけではなく、各自のできる範囲で日常生活の中で出会う認知症の方を手助けするのが主な役割。たとえば、友人・知人に認知症の知識を正しく伝えたり、認知症になった方やそのご家族の気持ちに寄り添い理解することも、認知症サポーターに

#### ◎認知症サポーターになるには

地域や職域団体等で、住民講座、ミニ学習会として開催される認知症サポーター養成講座への参加が必要です。受講をご希望の方は、在住・在勤・在学の自治体事務局にお問い合わせください。

### 住宅改修事例紹介

#### 浴室手すり設置事例



浴室用の手すりにはいくつか種類がありますが、今回はL型手すりを設置しました。浴槽をまたいだり、立ち上がったときに安全なのはもちろん、浴槽内の入浴姿勢保持にも役立つので便利です。バスルームは高齢者の事故が多い場所ですが、安心してつかまる場所があるだけで、転倒等の発生率はぐんと低下。リラクゼーションして入浴を楽しめます。

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

働く介護者は、現場のケアスタッフとなかなかコミュニケーションをとる時間を持てません。でも、お互い働く者同士だからこそ分かる、相手の心遣いや苦労もあるはず。ワーク&ケアバランス研究所主宰の和氣美枝さんは、わずかな時間でもケアスタッフと対話を重ねていくことで、お互いの信頼関係が構築できると考えています。

**ケアスタッフとのコミュニケーションを通じて「ひとりじゃない」と実感できる。**

働きながら介護をするには、デイサービスや訪問看護等、様々な人の手助けが不可欠。本来なら、ケアスタッフと顔を合わせて話したいところ、なかなか時間が取れないのは、働く介護者の大きな悩みのひとつです。そんなとき役立つのが、メールやノートを活用した文字コミュニケーション。直接対話ほど手軽ではありませんが、そこは同じ働く者同士、毎日連絡帳を書く大変さは手に取るように分かります。「その誠意がまずうれしい」と和氣さんは語ります。

その分、和氣さんが心掛けているのは、時々ケアスタッフからかかってくる電話への応対。少し長めに話し、必ず感謝の言葉を添えるようにしているのは、今の自分と要介護者である母親の生活が成り立っているのは、ケアスタッフの協力があつてこそ、という想いがあるから。毎日通うデイサービスを、「楽しい」と喜ぶ

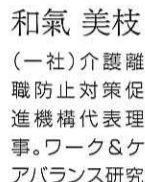
母親。それを、和氣さん自身も「十分な幸せ」と感じています。

今の和氣さんの一番の要望は、「施設をなくさないで欲しい」ということ。母親の人生を守りたいがゆえのそんな願いもきちんと伝えながら、今日もケアスタッフからの連絡帳に丁寧に目を通し、その気遣いに勇気づけられています。利用者家族もケアスタッフも、「要介護者の幸せを考えると」という点で目的は同じ。お互いを尊重しながら、上手に時間を見つけて対話を深めていくことが大切です。

2001年からのハッピーマンデー制度で、9月の第3月曜日に定められた敬老の日。その由来には諸説があり、はるか昔に聖徳太子が制定した四箇院の制(現在の老人ホームのようなもの)を起源とする説もあれば、戦後になって兵庫県野間谷村で提唱された「としよりの日」をはじめとする説もあります。お祝いする年齢についても、還暦を過ぎたら、孫が生まれたら等、人によって認識は様々。でも、なかには「敬老」の響きを年寄り扱いと嫌がる人もいますので、そんな方には「みんな楽しんで過ごそう」と誘うことで、日頃の感謝をさりげなく伝えてはいかがでしょうか。

## 9月19日は敬老の日。その由来は？何歳から敬老？

2001年からのハッピーマンデー制度で、9月の第3月曜日に定められた敬老の日。その由来には諸説があり、はるか昔に聖徳太子が制定した四箇院の制(現在の老人ホームのようなもの)を起源とする説もあれば、戦後になって兵庫県野間谷村で提唱された「としよりの日」をはじめとする説もあります。お祝いする年齢についても、還暦を過ぎたら、孫が生まれたら等、人によって認識は様々。でも、なかには「敬老」の響きを年寄り扱いと嫌がる人もいますので、そんな方には「みんな楽しんで過ごそう」と誘うことで、日頃の感謝をさりげなく伝えてはいかがでしょうか。



**和氣 美枝**  
(一社)介護離職防止対策促進機構代表理事。ワーク&ケアバランス研究所主宰。32歳から同居の母を介護している現役介護者。2014年7月「ワーク&ケアバランス研究所」立ち上げ。介護離職防止コンサルティングや介護者支援活動の他、介護コンサルタントとしてのメディア出演等も行っている。現在、毎日新聞出版より著書「介護離職しない、させない」を発売中。

## 毎日コツコツ健康づくり！ 体幹トレーニングで転倒予防

体幹を鍛えると、姿勢やバランス感覚が良くなります。今回は、おなかの深部にある腸腰筋と腹横筋のトレーニングをご紹介します。脚を引き上げるときに使う腸腰筋を強化すると、歩行時につまずきにくくなります。また、腹横筋はコルセットの役割を担い、姿勢に大きく影響する筋肉なので、鍛えると腰痛予防効果も期待できます。

### 【腸腰筋のトレーニング】

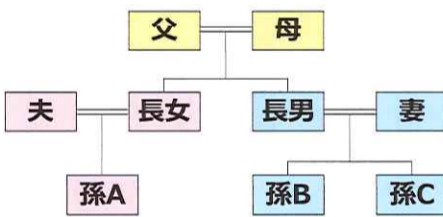
- ① 椅子に座り、背筋を伸ばす。
- ② 片方の脚を股関節からゆっくり曲げ、

### 相続Q&A 第2回

## 教育資金贈与の落とし穴

### Q(質問)

家族構成/父、母、長女(夫、子1名)、長男(妻、子2名)。父の相続税対策の一環で、教育資金贈与の非課税制度を利用して、孫3名(A、B、C)を受益者とした一人1500万円の信託を設定しようと考えています。留意すべき点を教えてください。



### A(回答)

教育資金には範囲があります。非課税の対象となる「教育資金」には範囲が定められています。同じ下宿代でも、大家に支払った家賃は対象にはならず、学校等に對して直接支払われた寮費でなければ対象になりません。詳しくは文部科学省のホームページに解説があります。

・孫が教育資金として使い切れなかった分は、将来、贈与税がかかります。

・受益者となる孫が30歳に達する日において信託された財産に使い残しがある場合には、その使い残しの金額については、その時

上に上げていく(膝をまっすぐ真上に上げるように意識する)。

- ③ 上げた脚をゆっくり下ろす。(左右の脚で5〜10回を1〜3セット行う)

### 【腹横筋のトレーニング】

- ① 椅子に浅く座り、脚を軽く開く。
- ② 両手を膝の上に置いて背筋を伸ばし、上体を右足の方に向ける。
- ③ 左膝を押すようにして上体を右足の方に倒す(背中を丸めないよう注意しながら腰から倒す)。
- ④ 4秒かけて倒し、4秒かけて元に戻す。(左右を5〜10回ずつ行う)

トレーニングは、痛みの出ない範囲で無理なく行ってください。

点で孫に贈与税が課されます。なお、孫が30歳に達するまでに死亡した場合、贈与税は課されませんが、孫の相続財産として相続税の課税対象となります。

### ・孫単位で公平でも、子単位では不公平？

本ケースでは、3名の孫に対しては公平であっても、2名の子に対しては長男が長女の2倍の経済的利益を受け取ることになります。このアンバランスをしっかりと認識しておかないと、父の相続の際に姉弟間で不和が生ずる可能性があります。対策の一つとして、父が遺言で、このアンバランスについて遺産分割協議の際に考慮する旨を遺しておく等の方法が考えられます。

・贈与することによる相続税のメリットをしっかりと把握していますか？

本ケースでは総額4500万円もの資金移動を行うわけですが、これによって父の相続税がいくらか安くなるかの試算は行っていきますか？実は、相続税がからまないなんてこともよくあります。相続対策の効果を最大限に発揮させるためには、事前の状況把握は不可欠。まずは、相続診断を行って、相続財産の棚卸しと相続税額の試算を行きましょう。

相続診断士とは

相続の基本的な知識を身に付け、相続診断ができる資格。笑顔相続の道先案内人として、相続について知識のない相続関係者からヒアリングし、必要な場合は依頼者と各分野の専門家である弁護士や税理士等との間に立ち、情報の整理や問題点の明確化を行う。

トータルライフケアサービス **Smile Care** スマイルケア

**スマイルケア西東京**

福祉用具販売・レンタル&介護リフォーム

介護用品はいつでも **全商品30%OFF**

即日納品OK! 日・祝日納品OK! アフターケアOK!

カタログ請求・ご注文お問い合わせは **042-439-5544**

〒202-0022 東京都西東京市柳沢2-2-3 FAX:042-439-5420 (日曜日、第1・第3土曜日定休)

**スマイルケアカスタマーセンター**

不用品処理など日常生活の困りごとから留守中のご自宅の維持管理、不動産の売却・購入・買い替え、相続対策など専門スタッフがサポートを行っています。

まずは、お気軽にご相談・お問い合わせ下さい。

無料相談ダイヤル **0120-098-298**

〒164-0011 東京都中野区中央1-1-1 2階 FAX:03-5338-0297 (水曜日、第1・第3火曜日定休)

**スマイルケア東久留米 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)

**新規開設 スマイルケアリフォーム部**

バリアフリー工事、水回り工事、外装工事、内装工事、小工事などお問い合わせは上記スマイルケアカスタマーセンターまで

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

有料老人ホーム選びのお手伝い

**シニアハウスコム**

有料老人ホーム・シニア向け住宅紹介サイト

<http://www.asumo-seniorhouse.com>

特徴① 入居しないと分からない施設の雰囲気や口コミをご紹介します。

特徴② 施設と入居者を探している方を結びつけるマッチング機能も付いています。

直接お電話にてご相談も可能

**【無料ご相談ダイヤル】**

**0120-5318-77**

受付時間 9:00~20:00(土日含む) ※相談員対応

(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。