

# 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

### 高齢者の在宅療養を支える「すきまケア」

どんな仕事でも、「ここからここまでが仕事で、それ以外は業務範囲外」と簡単に区別できるものではありません。訪問看護や介護の現場では特にそれが顕著で、看護師らによる保険算定できないプラスαの業務「すきまケア」が、利用者の生活を支えているという実情があります。今回は、東京都清瀬市の西都保健生活協同組合「訪問看護ステーション泉」看護師の園田英子さんに取材協力いただき、地域包括ケアシステム構築において訪問看護に今、何が求められているのかを探りました。

**Q** 「すきまケア」とはどんなケアでしょうか。

**A** 急激な高齢化で、訪問看護を利用する高齢者の生活背景にも変化が見られます。療養方針等について判断や決定を行うキーパーソンが不在だったり、老老介護・認知介護の状態だったりする世帯では、トラブルや困りごとが発生しても、なかなか解決できません。そこで必要になってくるのが、訪問看護師による「すきまケア」。保険算定はできませんが、利用者の生活を支える大切な業務であり、ケア内容も多岐にわたっているのが実情です。

**Q** 「すきまケア」の具体的な実例を教えてください。

**A** 80歳代女性のAさんは、アルツハイマー型認知症と糖尿病を抱えており一人暮らしです。見慣れない人は激昂し追いついてしまうため、月1回の往診には立ち会いが必要で、訪問薬剤指導も受け入れられないため、看護師が薬局へ薬剤を受け取りに出かけています。

Bさん夫妻は二人とも統合失調症で、近隣の精神科拠点病院から地域の開業医への移行を促されました。が、病院からは情報提供書の準備のみで、具体的な医院等の紹介はなし。受診先選びやその予約、保険情報の提供、受診同

行など様々なケアを行いました。

その他、褥瘡(床ずれ)ができたため利用中のデイサービス施設に向いて職員に処置方法を伝授したCさんや、預金等の管理ができなくなったため訪問看護師やケアマネジャーなど信頼関係を築けている人材が面談に立ち会って成年後見制度の導入にこぎつけたDさんなど、「すきまケア」の事例には枚挙にいとまがありません。また、自立支援医療証や難病医療証等の更新時にも、多くの場合、訪問看護のサポートが必要になります。



**Q** 今後はどんな仕組みづくりが必要になってくるでしょうか。

**A** 「すきまケア」の中身は、①訪問看護のサポートが望ましいもの、②訪問看護以外のサポートでも可能なものの2つに分けられます。実際に行われているケアの多くは②。本来はキーパーソンや家族でカバーできる内容ですが、昨今ではその役割を担える人材がいけないケースも多々あります。

現在の介護保険には、これらの困りごとを想定したサービスが無く、利用者の在宅療養を支え切れなくなっています。でも、「すきまケア」を担う何

らかの事業体があれば解決するとうわけではありません。人間関係の構築が難しい精神疾患や認知症の高齢者の場合は特に、疾病や生活背景も含めて利用者を総合的に理解し、信頼関係が築けている訪問看護師だからこそ行えるケアがあり、これは簡単に他には移行できないからです。地域包括ケアシステムの構築には、「すきまケア」と介護保険サービスとが併存できるような仕組みづくりが必要です。

#### 取材協力

西都保健生活協同組合

清瀬市・東久留米市・小平市・東村山市・西東京市を中心に、内科・歯科診療所、ヘルパーステーション・訪問看護ステーション、グループホームを運営し、地域のみなさまに安心・信頼・納得の医療を提供しています。

【所在地】〒204-0013

東京都清瀬市上清戸2丁目1番41号

【URL】<http://www.saito.coop/>

お問い合わせ 042-493-6129

#### 増え続ける高齢者人口。ところで「高齢者」って何歳から？

総務省統計局によると、平成28年9月15日現在の人口推計で我が国の高齢者人口は3461万人、総人口に占める割合は27.3%で、いずれも過去最高を更新。男女別に見ると、男性の高齢者人口は1499万人で男性人口の24.3%、女性は1962万人で女性人口の30.1%。女性は、初めての3割超えとなりました。日本の高齢化がますます進行している事実を表す数字ですが、それではいったい高齢者とは何歳以上を指すのでしょうか。

実は、「高齢者」の年齢は、全世界的に共通して定義されているわけではありません。国連では60歳以上であるのに対し、国際保健機構(WHO)では65歳以上。そして、日本の統計調査でも65歳以上が高齢者として区分されています。でも、65歳の方と90歳の方をどちらも同じ高齢者として扱ってしまうと、医療等の分野で様々な不都合が出てきます。そこで生まれたのが、「前期高齢者」「後期高齢者」という定義です。

・前期高齢者…65歳から74歳までの高齢者。64歳までのときと変わらず、国民健康保険や会社の保険による給付を受けられます。

・後期高齢者…75歳以上の高齢者。それまで加入していた国民健康保険等の資格を喪失し、「後期高齢者医療制度」への加入が義務づけられます。

75歳以上になると要介護認定を受けている方の割合が増えますが、逆に元気に趣味やレジャーを楽しんでいる後期高齢者もたくさんいます。いずれにしても、高齢になればなるほど人によって健康状態に大きな差が出てくるので、個々の状況や収入に合わせたサポート体制の充実が求められています。



#### シルバー川柳 入選作品

ボケもよい 昨日のケンカ もう忘れ

(岡山県 男性 72歳)

〈出典〉  
公益社団法人  
全国有料老人ホーム協会

# 介護支援の最前線より

レポート

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

2019年4月から全国施行開始予定の「介護予防・日常生活支援総合事業」(以下、略称の「新総合事業」)はまだ一般への認知度も低く、どの自治体も手探りで導入を進めているのが実情です。ワーク&ケアバランス研究所主宰の和氣美枝さんに、制度の主旨と現状の問題点についてお聞きしました。

## 「介護予防・日常生活支援総合事業」の主旨とは?

「新総合事業」とは、高齢者の介護予防と自立した日常生活を支援するために、市区町村単位で高齢者1人1人のニーズに合わせた様々なサービスを提供する事業のこと。対象は、主として要介護1及び2に当たる方と要介護認定に該当しない方で、その目的は高齢者が住み慣れた地域で生活を継続するために必要な「地域包括ケアシステム」の構築です。

「新総合事業」においては、介護予防訪問介護と介護予防通所介護が介護保険サービスから市区町村のサービスに移行されます。ただ、肝心の市区町村の担当者も同制度について十分に理解しているとは言い難く、それが需要と供給のバランスやサービスの質の問題、さらには住民への周知不足や利用者家族の不安にもつながっているようです。

現場の混乱について、和氣さんは「誰もが、分からないことが分からない状態」と一定の理解を示します。でも、分からないと諦めてしまったら、先に進みません。「新総合事業」が介護者にとって吉と出

るのか凶と出るのかはまだ未知数ですが、受け身ではなく能動的に行動し、情報収集はもちろん、積極的に地域参加していくことが、同制度を上手に利用していく秘訣かも知れません。

### 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している。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。



## 東大病院が無料の「高齢者教室」を来年3月まで定期開催

2016年12月から2017年3月の毎週水曜(年末年始期間と3月8日を除く)、東京大学付属病院で高齢者の健康づくりや介護予防について無料で勉強できる教室が開かれます。テーマは開催日によって異なり、「老年症候群」や「転倒・骨折予防」など様々。興味のあるテーマのみの受講も可能です。会場は東京大学付属病院入院棟Aの15階大会議室で、時間は14時から15時まで。その他詳細は、東大付属病院のウェブサイトにてご確認ください。

### 第3期生 介護離職防止対策アドバイザー養成講座

突然企業を襲う介護離職問題に備えるために、介護保険の知識と社内の制度をつなぐスキルを養う実践的講座です。

主催: 一般社団法人介護離職防止対策促進機構  
講師: 和氣美枝 他  
日時: 12月20日(火)10:30~17:00  
会場: 渋谷区桜丘町23-21 渋谷区文化総合センター大和田 学習室7  
定員: 10名(先着順・1社1名まで)※最低催行人数3名  
参加費: 65,000円(消費税別)/人  
対象者: 人事、ダイバーシティ推進、労務、総務、経営企画担当者、キャリアカウンセラー、社労士 など

【お申し込み】  
<http://www.kaigorishoku.or.jp/adviser/>

## 相続Q&A

第5回

### 相続の放棄について

Q(質問)

私には子供が二人います。妻は既に他界し、私の法定相続人は長男と長女の二人だけです。長男は事業で成功して悠々自適に暮らしていますが、長女は体が弱く、いまだ独身です。長男は私の遺産はいらないと断っています。私の遺産はすべて長女に残したいのですが、生前に何かできることはありますか。長男に相続放棄するという一筆を書いておいてもらった方が良いでしょうか。

A(回答)

相続放棄は、被相続人の生前にはできません。そのため、ご自身が長女にすべての財産

を残したい場合には、その旨の遺言を書く必要があります。また、仮に遺言を書いていても、長男には遺留分の請求権があるため、ご自身の死後に長男が遺留分減殺請求を行った場合には、遺留分を侵害する限度で効力を失うこととなります。

ただし、遺留分を有する相続人は、被相続人の生前に、家庭裁判所の許可を得て、あらかじめ遺留分を放棄することがあります。そのため、今回のケースでは、ご自身が遺言を書くとともに、長男に遺留分放棄の申し立てをしてもらうのが良いでしょう。

! (教訓)

相続の放棄は被相続人の生前にはできませんが、遺留分の放棄については家庭裁判所の許可を得れば可能。申し立て先は、被相続人の住所地の家庭裁判所になります。生前に財産はいらないと断っていた相続

### シリーズ第3回 介護ここがポイント

#### 自宅でできる足湯

足湯には、老廃物代謝を高めたり、体を温めたりする以外に、むくみ・冷え性の改善や内臓の活性化等、様々なメリットがあります。内臓が活性化して体温が上昇すれば、肝臓の働きもアップ。安眠しやすくなるなど、リラックス効果も得られます。



#### 〈用意する物〉

- ・足をつける洗面器やバケツ(両足が踵まで入り、足首より深くなるもの)
- ・腰かける椅子
- ・足を拭く乾いたタオル・バスタオル
- ・洗面器などの下に引く新聞紙または防水シート

#### 〈足湯の方法〉

お湯の温度は38度~40度が目安。季節

(取材協力)



デイサービスここけあ練馬豊玉 栗原 佳之 (株式会社グッドケア代表取締役)

◎所在地/練馬区豊玉北2丁目 鳳月第一ビル1F

〈電話番号〉03-6914-7334

食支援や自宅で出来るリハビリ、レクリエーション情報をお伝えしていきます。お問い合わせは「デイサービスここけあ練馬豊玉」まで。

## 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!

☎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)

### スマイルケア東久留米 居宅介護支援事業所

### 新規開設 スマイルケアリフォーム部

### 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)

〒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)

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

### 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ております。

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

人が、死後、その言葉を翻訳するというケースも多々ありますので、もめない相続のためには生前にきちんと手続きを行っておくことが重要です。

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。「笑顔相続の道案内」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。

相続診断協会 笑顔相続最前線(30)より抜粋

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