

ケアマネジャーさんを、そっと応援するマガジン

ケアネーネ

ほっこりタイムですよ〜



CONTENTS

ケアマネジャーのための
認知症講座 第2回

「認知症は身近に
高齢化の落とし穴」

ケアネーネ interview きらりの人 File.1 後編

丸尾多恵子さん

NPO法人「つどい場さくらちゃん」理事長

うえむらよこのピリ辛インタビュー

もっと元気になあれ! / マンガ やっぱりケアネーネ

自然天然食堂「春菊のポタージュスープ」

2014
WINTER
VOL.6

ケアネーネ VOL.6

2014年12月17日発行 発行/ニッケ株式会社 名古屋南区豊三丁目38番7号 編集/niGRAPHICS株式会社 印刷/佐川印刷株式会社

niCK
New Label Creation & Knowledge

料理:studio sizzle(藤田香織)



自然天然
食堂

毎日ちょっとお疲れ気味のケアネーネ。しかも、美味しいレシピをご紹介します。

今回のお題は

冬だから
レシピ

風邪対策と
食欲増進
「春」菊なのに
「冬」が旬

春菊の
ポタージュスープ

おおく寒くなってきたわね。人肌よりもそろそろ鍋が恋しい季節かしら。鍋の名脇役と言えは「春菊」よね? アタシは大好きよ。え? 苦手な人もいる? そうね、独特な香りがちょっと気になるのかしら。でもね、この香りは13種類もの成分が主体となつて醸し出されているの。香りが自律神経に作用して、胃腸を丈夫にするといわれているわ。それから、咳を鎮めてタンを切る働きもあるの。ね、この香り侮れないでしょ? 年末年始の暴飲暴食が続いて胃腸が疲れるこの時期、そして風邪をひきやすいこの時期、春菊はまさにうってつけの食材と言えるわ。

そこで! 今回は春菊の香りが苦手という人にもスウ〜と入っていく、ううん、むしろ逆に、この香りが超イイ感じに変身してしまう、ポタージュスープのご紹介よ。風邪なんかひいていないわというアナタにだって、免疫力が高まって予防になるわ。ケアネーネ達、温かい春菊ポタージュをズズズ〜とすすって、この冬を乗り切るのよ。

材料(4人分)

- ・春菊 ……………1束(200g程度)
- ・じゃが芋 ……………1個(100g程度)
- ・玉ねぎ ……………1/2個(120g程度)
- ・バター ……………10g
- ・水 ……………200cc
- ・コンソメ ……………1個
- ・ローリエ ……………1枚
- ・塩 ……………小さじ1/2~2/3
- ・牛乳 ……………300cc
- ・生クリーム ……………50cc
- ・飾り用生クリーム ……………50cc
- ・ブラックペッパー ……………少々

作り方

- ①春菊は根元のかたいところを切り落とし5cm幅に切る。熱湯で1分半茹でて冷水に浸しておく。
- ②玉ねぎ・じゃが芋はスライスする。
- ③鍋にバターを熱し、②を炒め、塩・胡椒をし、水、コンソメ、ローリエを加え、柔らかくなるまで15~20分蓋をして煮て、冷ましておく。
- ④ミキサーに水気をしぼった①と牛乳を入れて攪拌する。③も加え、滑らかになるまで攪拌する。
- ⑤鍋に戻し生クリームを加えて弱火で温め、足りなければ塩をする。器に入れ、飾り用の生クリームを加え、ブラックペッパーを散らす。

ポイント

- 春菊を茹でる前に、生のまま少しちぎってとって置いて、最後に生クリームの上に飾ると見栄えがよいの。
- その時の飾り用生クリームは7分立てにしておくとおちよっとオシャレな感じに仕上がるわ。



認知症は身近に 高齢化の落とし穴

講師 村上新治
京都三幸会第二北山病院 副院長

間違った知識が、 認知症を加速させる

日頃の生活のなかで、気付かないうちに認知症への道を歩み始めている。正しく理解できていないため間違った方向へ進んでいて、その結果、認知症をどんどん進行させてしまっているのです。

間違った知識や誤解から、良いと思つてやっていることが、まったく逆効果だったという事があるからです。ただの老化だとして見過ごしたり、その逆で高齢化になると低下する機能を認知症症状だと勘違いしてしまつたりです。

今回は、まずその入り口として「物忘れ」で考えてみたいと思います。

まず、記憶能力について、記憶し思い出すという能力は加齢とともに低下し、若い頃と比べると認知症のない健常高齢者においても驚くほど低下します(60歳では20歳の頃の約3割の物覚えとなつていきます)。特に、80歳を超えるとその低下は顕著です。

物忘れが多くなつてきている場合でも、日々の生活では何不自由なく社会・家庭で過ごせて周囲との接触もでき、いろいろな事柄に対して妥当な判断ができ、自己の財産や健康を守ることができているのであれば、これは、加齢に伴う生理的な変化(機能低下)と考えられます。

このように、日頃から他の場面での判断や受け答えがしつかりしているのであれば、老化による記憶機能の低下と考えられ、異常と思われるようなヒヤリとしたことや、ハットした言動がなければ「良質な物忘れ」であり、心配はいりません。

しかし一方で、大事なものと自分

「良質な物忘れ」か 「悪質な物忘れ」を、 見逃さない

物忘れはありますか？ 外出時に持つていく大事な書類を準備して服の着替えをし、さあ行くぞ！と、忘れ物はないかと確認をするべく鞆を開けた途端、あの大事な書類が入っていないのに気づき、あわてて探し始めるが準備の時に置いた場所を忘れてしまつて、結局見つからず外出を取りやめて、先方に謝りの電話を掛けて気落ちをしてみよう。こんな経験が最近頻回になつて、心配されて相談に来られるケースが少なくありません。

記憶機能の低下には、悪質なものと良質な(正常老化による)ものがあります。

で意識して選んだ場所に置いたのに、次の瞬間、その場所が分からなくなると、これは心配です。出かける準備で注意が散漫になつている場合と違って、自ら思考し選んだ場所が分からないとなると、単なる注意散漫とは言い難い記憶機能の低下だとはつきりわかります。これが、たまにはなく頻発して毎日のように起るのであれば、認知症を心配されるのは当然で、さらに言い訳をしたり家族にも黙っているようであれば、ますますその疑いは大きくなります。

意識して選んだ場所を忘れ、しかもそのことを家族に隠そうとしたり、他にも判断の間違いや驚きの言動がみられる場合は要注意です。

認知症とは、脳の広範囲な領域を侵してくる病気なので、記憶単独のみの症状であることは少なく、ヒントを与え、誘導するような言葉の追加をしても思い出せない状態となります。このような場合を、脳



経歴

1976年 北海道大学 医学部 医学科卒業
1980年 北海道大学 大学院 医学研究科 生理系修士
1981年 北海道大学 医学博士
1981年 北海道大学 医療技術短期大学 理学療法学科 助教
(現 北海道大学 医学部 保健学科)
1995年 札幌医科大学 精神医学講座 講師 外来医長
1999年 札幌医科大学 保健医療学部 作業療法学科 教授
2001年 札幌医科大学 大学院 保健医療科学研究科 教授
2007年 北海道大学 大学院 保健科学研究科 教授
2011年 京都三幸会 北山病院 副院長
2013年 京都三幸会 第二北山病院 副院長 現在在任

専攻領域
精神医学、神経科学、リハビリテーション医学

主な著訳書

日経サイエンス「運動の脳内機構」M. H. B. 著

主な著書

臨床精神医学講座 S9 アルツハイマー病 (中山書店)

精神医学 標準理学療法学

作業療法学 専門基礎分野 (医学書院)

「学生のための精神医学」(医歯薬出版)

所属学会

精神神経学会 専門医 専門指導医

老年精神医学会 専門医 専門指導医

認知症学会 専門医 指導医

リハビリテーション医学会 臨床認定医

機能全体に機能低下が生じた「悪質な物忘れ」と考えます。

今日の一言、「記憶単独の問題は、良質な物忘れです」。

「物忘れ」でも生理的老化によるものと考えていいのと、認知症と関連があると考えて病院へ相談に行つた方がいいのがあるということですが、「年のせいじゃあーないわ」で片づけていると危険な認知症が忍び寄っているかもしれません。他にも「あれ？」と思われる様な言動がないかどうか注意すれば、早いうちに手が打てます。

「高齢」という言葉に隠れて、認知症の始まりや、その兆しを見逃しては後で後悔してしまうことになりません。日頃から、よく注意して言動を観察し、首を傾げるようなことがあれば医師に相談することを考えてください。流行の言葉ではないですが、医療機関に行くのは「今でしょう」です。

ケアマネジャーのためのワンポイント

アニマル・セラピーから、ロボット・セラピーへ

動物とふれあうことで、安らぎを得たりストレスが軽減できるという効果を、治療に活用したのがアニマルセラピーです。対象となる疾患は、精神的・身体的を問わず、実に多種多様。高齢者に対しては、認知症に対する補助療法としても効果が期待されています。しかし、感染症や噛みつき、飼育の手間、動物の疲労など、動物ならではの問題もつきものでした。ロボット・セラピーは、同等の効果が得られるとして、数々の研究により評価されています。

大和ハウス工業株式会社 「メンタルコミットロボ パロ」



アニマル・セラピーの効果

心理的効果

人を元気づける
動機づける

生理的効果

ストレスを軽減する
血圧や脈拍を安定させる

社会的効果

話題の媒介として
コミュニケーションを活性化

グループホームや小児科病棟など、動物の飼育が困難な施設で導入されています



特別養護老人ホーム



小児病棟



グループホーム



認知症

転載：厚生労働省「知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス」→「認知症」http://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/detail_recog.html

原因・発症の要因

多くの認知症性疾患では、その原因は不明です。しかし、脳血管性のものは比較的わかりやすく、アルツハイマー病についても、確定したわけではないものの深く研究されています。

脳血管性のうち、わが国に最も多いタイプに広範な梗塞・不全軟化があります。このタイプは、大脳深部の白質線維の連絡機能が断たれることで認知症症状が出現します。大脳の表面付近の梗塞に起因する例では、梗塞巣の容積が100mLを超えると認知症の発現頻度が増加します。また海馬、視床、尾状核など重要な脳構造に梗塞を生じると、それが限局性であっても高次脳機能障害をきたすことがあります。アルツハイマー病の病因は不明です。しかし、病理学的な特徴とされる老人斑を構成するアミロイドβ(Aβ)にその原因を求める考えが主流になっています。つまりAβの切り出し、凝集に始まるプロセスに起因して神経原線維変化を生じ、さらに神経細胞死へと至るという考え方です。これをアミロイドカスケード説といいます。このAβ中心説に対して、神経原線維変化を構成するリン酸化されたタウに注目する立場も有力です。そのほかの認知症のうち、レビー小体型認知症と前頭側頭葉変性症については、鍵となる脳内構造物が明らかになりつつあります。これによって原因解明が期待されています。なお、スピロヘータ、ウイルス、プリオンなどの感染性因子により、神経細胞が傷害されて起こる認知症があります。たとえば脳梅毒ともいわれる進行麻痺、エイズ脳症、狂牛病などです。

症状

どの認知症にも共通する症状は、中心的な記憶などの認知機能障害と、かつては辺縁症状と呼ばれた行動異常・精神症状に大別されます。前者では、記憶障害(新しい情報を学習したり、以前に学習した情報を思い出したりする能力の障害)が基本になります。それに失語、失行、失認、実行機能の障害も重要です。

記憶面

記憶力の中でもとくに記憶力障害、いい換えれば「さっきのことが思い出せない」ことが目立ちます。たとえば「夫婦で会話中に電話が鳴ったので、奥さんがそれに対応して数分後に再び席についた。そこで先刻の話題に戻ろうとしても、ご主人はその内容を思い出せなかった」というような例が典型です。また、すでに冷蔵庫にたくさん入っている食品を繰り返して買うような記憶障害の現れ方も少なくありません。



実行機能障害

計画をしてその準備をし、首尾よくこなしてゆく能力、いい換えると「段取り能力」のことを実行機能といいます。そのような障害の典型例として、女性なら、料理のレパートリーが減り、限られたメニューを繰り返す傾向がみられます。



いわゆる失語・失行・失認

失語とは、言葉の理解ができないこと、しゃべりたい言葉がしゃべれないことです。失行とは、運動機能に関する障害はないのに、意味のある動作、たとえば「くわえたタバコにライターの火をつけること」ができないような障害をいいます。失認とは、感覚に関する機能は損なわれていないのに、対象を正しく認識・認識できないことです。よくあるのは、方向感覚の悪さ、何度も行ったことのある娘の自宅を訪ねようとして道に迷うような例です。



認知症の精神症状・行動異常

多くの家族は、記憶など認知機能の障害ではなく、こうした問題ゆえに受診を決心されます。暴言・暴力、徘徊・行方不明、妄想などが問題になりやすいものです。こうした問題は数カ月から数年にわたって持続し、在宅介護ができなくなる直接因になりがちです。なお、それぞれの認知症性疾患には特徴的な症状があります。たとえばレビー小体型認知症では特徴的な幻視や寝ぼけ症状、ピック病なら万引きなど反社会的などが特徴的です。





前回に引き続き、

NPO法人「つどい場さくらちゃん」

丸尾多重子さんのインタビューを

お届けします。

地域で介護を支えるには

何が必要なのか、

ケアマネジャーはどうあるべきか…

今回も歯に衣着せぬ

「まるちゃん節」をお楽しみください。

「介護に喜びを 見い出すには、 つどい場と、心から信頼できる ケアマネさんが必要です」

介護職の人や行政関係者、学生さんなどさまざまな分野の人が訪れているのです。「高齢者だけ、子育てママだけとか、だけ」を集めてはあかんねん。いろんな人がまじくらなあかん」。「まじくる」もまるちゃんがつくった言葉。いろんな人がまじりあい、しゃべくりあう。肩書も上下関係も、支援する側、される側の壁もない、人と人とのつながりを築いていけたら、という想いが込められています。

まるちゃんの「まじくる」つどい場は全国的にも注目され、メディアで取り上げられたり、平成22年度の厚生労働白書でも紹介されま



まるちゃんは、付かず離れず二人をそっと見守ります。



NPO法人「つどい場さくらちゃん」理事長
丸尾 多重子さん

大阪市生まれ。2004年3月兵庫県西宮市に「つどい場さくらちゃん」設立。介護者や介護従事者の交流の場として、年間で延べ2000人が利用している。「生まれはフランスだったんですよ。ものごころついて、エッフェル塔やと思ってたのが通天閣や。セーヌ川やと思ってたら淀川やった！」と、関西人ならではのユーモアと懐の深さで、多くの介護者の心を癒している。いつもやさしく、時に厳しく、しばしば毒舌！穏やかなまなざしのその奥に、介護業界の問題点にズバツと斬りこむ鋭い視線が隠れている。

NPO法人 つどい場さくらちゃん
<http://www.tsudoiba-sakurachan.com>



した。そして、ついには西宮市も動き始め、昨年1年間で市内に10か所のつどい場が誕生。西宮市は西宮市社協とともに、つどい場づくりで地域福祉を推進しています。「介護は地域で、ついでいわれてもムリ。まず、いろんな人が集まる場が必要でしょ。地域の人が気軽に集まれるところが、コンビニくらいあったらいいと思っています。ちょっと歩いていけるところにね」

介護は地獄でも、施設に入れることもない！

「テレビとかで有名人の介護体験

を「介護地獄」とかいつて、いかにも悲惨やつて紹介してるでしょ。なんでそんな捉え方するかなあ？介護やる前にあれだけ叩き込まれたら、介護始まつたら施設に入れようってなるやん。建物の中に押し込められるのが介護やと思つたら、大マチガイや！」。もちろん、家庭の事情で施設を利用せざるを得ない場合もある。しかし、安易に人任せにしているものなのか、介護される本人の気持ちや置き去りにしてないかと、まるちゃんは言います。

つどい場さくらちゃんの利用者、有岡陽子さんは99歳のお母さん富子さん(要介護5)を在宅で介護中

地域福祉を支える、 しゃべって、学んで、 まじくる

「つどい場さくらちゃん」。

介護の悩みや苦しみを抱えて訪れる人。おしゃべりを楽しみに来る人。おいしいランチがお目当ての人…。いつも賑やかであたたかいみんなの集いの場、兵庫県西宮市の「つどい場さくらちゃん」。ここを切り盛りするのが丸尾多重子さん、愛称「まるちゃん」です。10年間で家族3人を看取った介護生活、そこから生まれた後悔と自身への怒り、さらには悲惨な介護現場の現状を目の当たりにし、「このままではいけな」と、「つどい場さくらちゃん」を開設。同じ経験を持つ仲間と出会い、介護のつらさを吐き出し、必要な情報を得る、介護者にとってなくてはならない場所となっています。

「いろんな人が集まって、しゃべって、支えあったり学びあったりできるのがつどい場なんです」。この「つどい場」という言葉は、実はまるちゃん発祥！そして、つどい場さくらちゃんには、介護者ばかりではなく、

です。「まるちゃん」と来る前は、自分はどうしたらいいか状況を受け入れることができずに、つらいことばかりでした」。脳梗塞を患い、富子さんの認知症状が出始めたのは14年前。以来、陽子さんが一人で富子さんを介護しています。「介護を始めて3、4年くらいの頃、目の前で「陽子がいらない…」つて言われたんです。そこからどんどん忘れていつて。あなたのお母さんどこにいるの？って、毎日聞かれて。私がいい娘やなかったからこうなったんやって、自信をなくしてました」。つらい時も楽しい時も、いつも一緒だった仲良し母娘。お母さんを幸せにしたいという「心で、陽子さんは仕事も辞めて介護に向き合っていました。しかし、日々変わっていくお母さんを目の前にして、絶望感でいっぱい。苦しみを抱え込んでいた時に出会ったのがまるちゃんでした。いろんな話を聞いてもらって、心が解放されました。まるちゃんが心のよりどころになってくれた。ここでいろんな人と出会って、いろんな活動にも参加して、前向きになれたんです」

介護を支える、 つどい場さくらちゃんの 「タイ活動」!

おでかけタイ

介護家族だけでは難しいお出かけをサポートする「おでかけタイ」。これまで、北海道ツアーや温泉旅行、お花見、カラオケなどなど、さまざまなお出かけが企画され、多くの方が参加しています。

学びタイ

介護界の第一線で活躍する講師を迎えて、介護技術や認知症ケアなどのセミナーを開催。講座後の懇親会と称した「飲み会」は、参加者をつなぐ貴重な機会。ざっくばらんにしゃべくりあう、情報收拾・交換の場となっています。

見守りタイ

在宅介護中のご家族が外出したいときの見守りや、一人暮らしのお年寄りの話し相手などを行う「見守りタイ」活動。介護保険サービスではカバーできない病院への付き添いなど、ニーズに合わせてきめ細かくサポートしています。(1時間600円)

介護する意味を見つけ、 プラスマイナス、プラスの 幸せな介護生活。

笑顔を取り戻した陽子さんですが、最愛の母が自分のことを忘れてしまう事実を受け止めるのは難しいもの。イライラして、ついお母さんにあたってしまうこともあったそうです。

そして、ある年のお正月の出来事。毎朝お母さん、愛してるよといっ

てハグするのが習慣だった陽子さん。その日の朝もお母さんを抱きしめようとしたら、ひつつかなくていいですよと、お母さんが陽子さんを拒絶。「あー、私は他人なんやと思ったら、もう、涙がポロポロ流れてね。我慢できなくなつて、まるちゃんに電話したんです。そうしたら、とにかくおいでって言うてくれて」。まるちゃんの顔を見て安心したのは、陽子さんではなく富子さんも同じ。おせち料理を囲んで、ふたりと

も自然と笑顔になったそうです。そして、初詣もすませさあ帰ろうとしたその時：「駐車場へ行く途中、車いすが段差につまずいて、母をこけさせてしまったんです！骨折してたらどうしよう。ぜったいこけさせたらあかんと思つてたのに：」まるちゃんに助けを求めた陽子さん。まるちゃんが駆けつけると、陽子さんは大泣きでパニック状態。その時でした。「陽子ちゃん！お母ちゃんは陽子ちゃんが泣くのはいやよ！」と、富子さんの声がしたのです。それは、いつも自分を励ましてくれた、あの母の声でした。「あつ！お母ちゃんや！私のこと忘れてなかったんや、って本当に嬉しかった。1分前のことも忘れる人が、私の膝は大丈夫だから、心配しなさんな」って言うてくれて。ほんと、お母ちゃんありがとう。最高のお正月になりました」。お母さんは、私のことを忘れてはいなかった。陽子さんがあらためて親子の絆を実感したのはいうまでもありません。

3年前にデイサービスもやめ、陽子さんが富子さんと離れるのは、1週間に3時間。つどい場さくらちゃん

んを利用した時の、富子さんのお昼寝タイムが自由な時間。ウインドウショッピングなどを楽しんでリフレッシュするのだそうです。まるちゃんは言います。「最初に会った頃と比べて、陽子ちゃん穏やかな顔になった。ずっと在宅で看るといふことは、すごいことなんよ。24時間、命と向き合つてることでしょう。彼女は在宅医療専門の先生や訪問看護師とつながってるし、ケアマネさんとも信頼関係ができてるからここまで来れたんやと思う。ホント、しんどい思いしたと思うけど、その分だけ成長してるよ」。お母さんの認知症を受け入れ、介護する意味を見つけ喜びにつなげた陽子さん。



「母は、私これから迎える老後をどう生きていくかを教えてくれた。なんで認知症になったんやろっていつも思ってたけど、私を成長させるためになつたんや。それを受け入れることができるとなりましたね。介護は、自分の人生にとって余分なものではなく、最初から組み込まれていたんだと思うんですよ。いろいろ大変だったけど、結局、プラスマイナス、プラスや。今が一番幸せやなって思ってます」。

介護者や本人の 心に寄り添う、 ケアマネージメントを。

介護保険制度が始まって14年。介護保険は変わると、まるちゃんは異議を唱えます。「介護保険でヘルパーさんお願いしても、病院の付き添いもムリやからね。しかも、45分ほどの間で料理、掃除、洗濯で、ゆつくり話す時間も無い。制度が変わるたび、使いにくく使いにくく

の質がずいぶん違つてくると思えますよ。どうしたら在宅介護を続けられるか、正確な情報を提供できるようにもっと勉強せなあかん。あとね、何か起きたときには本人や家族と一緒に悩んでほしい。後悔の残らない介護を支えられるケアマネさんであつてほしいですね」。

なつてるでしょ」。介護の社会化の名のもとに、介護の主たる場が家から施設へと変わり、介護が大ビジネスとなつたのは介護保険制度が始まってから。「ケアマネも介護保険の中では事業所に属しないとやっていけないでしょ。そうすると、事業所の営業マンになるからね。とりあえず特養申し込ませたり、あと何点あるからこれ使おうとか、計算屋になつてんねん」。介護を受ける人がどのように生きたいか、暮らしたいかを考えるより、どの施設を使わせるかを考えることが仕事になつているケアマネジャーもいるそう。本当にケアのマネージメントができるケアマネジャーがどのくらいいるのかと、介護業界の現状をまるちゃんは危惧しています。「ケアマネも利用者のことをもっと知ることが大切。それぞれ、みんな歴史とか家族関係とか違うでしょ。それを理解したうえじゃないとマネージメントはできませんよ」。

★ まるちゃんの本を プレゼント!

ご感想をお寄せいただいた方から抽選で2名様に、まるちゃんの本を1冊プレゼントいたします(本は選べません)。
【応募方法】下記メールアドレスに応募ください。件名に「まるちゃんの本希望」とお書きのうえ、氏名、住所、職業、感想を添えて応募してください。当選は、発送をもってかえさせていただきます。

ne-ne@nick-corp.com



限定
2名様

お腹いっぱい
食べたあとは、
つどい場のリビングで
ぐっすりお昼寝



まるちゃんの 一刀両断

介護保険制度が
スタートして以来の大きな見直し、
「地域医療・介護推進法」が成立しました。
さて、ケアマネはどうあるべき？
介護界のご意見番、まるちゃんがもの申す！

以前から結構たまってるでしょう？
ケアマネにズバリ言いたいこと。

う〜む、言いにくいけど言いませ。
私がおかしいと思う根本は、介護保
険制度でのケアマネのポジション。事業所に
属しないと食べていけないケアマネでは、
営業マンになってしまう。事業者メリッ
トのあるケアプランを立ててしまいがちで、
それが介護保険をゆがめた根幹のような
気がします。もう一点が、計算屋になっ
てしまっていること。本来なら介護される本
人や家族に主眼を置いてマネジメントすべ
きなのに、使える点数からプランを立てて
いるような気がしてならない。

まあ、なんてハッキリと！

突然介護を始めることになった
介護者は、

頼れるのは
ケアマネしかないんですものね。

それで情報が貧弱だったら、きちん
とできるはずの介護生活が、思わぬ
方向へ行ってしまう。だから最初の入口で
大切なのがケアマネ選び。さくらちゃんに
も「いいケアマネは、どう探したらいい
の」って相談がいっぱいです。

在宅介護では
福祉用具選びも
重要なんじゃない？

その通り！ 知識がなさ過ぎる上、
料金だけで選ぶケアマネの多いこと。
在宅で介護がラクにできるか、辛くなる
かは福祉用具次第です。車いすでも本人
に合わないものが多過ぎるし、ベッドから
車いすに移乗するリフトの良さも知られ
ていない。トイレにそのまま行けるシャ
ワーチェアだって、介護者への身体的負担
がまったく違う。介護者の体を守ること
もケアマネの役割の一つ。もっといい情報
を流してくれる福祉用具の会社とつな
がらなきゃね。

いい事業所もあるけど、
とんでもない所もありますからね。

そう！ 本来は事業所のチェック機
能が必要で、ケアマネがそれを兼ね
るべきなんです。介護保険の問題点は、現
場にいる人が声を出すべきやけど、事業
所に属してたらなかなか言えない。だか
ら、私があちこちで言わしてもらってます
ねん。

今回、介護推進法の成立で、
在宅介護重視へ。
市町村の独自事業として
任されますが、
ケアマネの力の見せどころは？

14年前に介護保険が始まってから
施設へ施設へという流れを作ってし
まって、今さら180度転換できませ
か？ 在宅介護ではデイサービスやショ
トステイなど信頼できる通所施設や、ヘル
パーのサービスが必要になってくるけれど、
施設介護指向でやってきたケアマネが、そ
れだけの情報を持っているとは思えない。
勉強するしかありませんよ。

取材／文／上村悦子(うえむらよこ)
コピライターを経てフリーライター。
介護や子ども、女性の問題をテーマに執筆活動を行う。
著書に「つらい場さくらちゃん(雲母書房)」、
「家族が選んだ平穏死」共著(祥伝社黄金文庫)など。

今後は特養の人所が
要介護3以上からに。

3以下で自立できない人は
どうなるんでしょう？

要介護1、2でも認知症状のある人
は、徘徊などの周辺症状があったり、
精神的にも不安な時期でいちはん大変。家
族はもつと不安で、病気を受け入れられな
い時期です。そんな時こそいい情報が必要
で、ケアマネの力量が試される。本人と家
族にとってベストの選択があなたにできま
すかと問いたい。計算屋になったらあか
ん！辛いのは本人です。介護者(家族だけ
の意見を聞き過ぎたらあきません。

そこで踏ん張れるケアマネになってこそ
ホントのプロですよ。

在宅介護ではケアマネが「要」、ケア
マネ次第！ いいケアマネに出会え
るかどうかで、本人の人生の最期が決まっ
てしまう。介護者にとって接点はケアマネ
しかない。だからこそ、その自覚を持っ
て勉強してほしいです。ケアマネさ〜ん、
期待してますよ〜！

回答者／丸尾多重子(愛称まるちゃん)
調理師免許を取得後、東京で15年間食関係の仕事に就く。
帰阪後10年間で母、兄、父を在宅で看取る。
ヘルパー級取得の実習で体験した介護現場の実態に憤り、
2004年3月に西宮市に「つらい場さくらちゃん」を設立。



編集後記
師走も最終段階に入りましたが、いかがお過ごしですか？ 毎年わかっていてもやって来るこの独特の季節、いつまでたっても慣れませんね。皆さんが公平に忙しくなるので、お時間をいただくのも大変なところに、急なドタキャン！ 更に、明日まで！ という依頼の連続、ネンナイネンナイと唱えられる呪文を聞き流し、スケジュールをなんとかこなしつつ忘年会の終電チェックと、せわしないコトごとがお正月まで続きます。加えて今年の我が家は年末ギリギリの引越しが控えていて、生涯でも稀に見る師走狂想曲が最終章まで鳴り響くことになりそうです。年賀状は、新年に心を清らかにしてから書くほうがココロが篤るってもんですよ〜。 Wish You A Merry Christmas and A Happy New Year!

本誌で良かった記事や、今後取り上げて欲しい事など、ご意見ご感想をメールしてください!! ケアネーネ編集室 ne-ne@nick-corp.com

ケアネーネGoogs

もっと元気に
なあれ!

頑張るケアネーネに、「健康」や「リラックス」をテーマにした商品をご紹介します!

おろし生姜でお手軽にポカポカ!



内側におろし金が付いた「おろしスプーン」は、おろす・混ぜる・洗う が簡単。生姜などが空すべりすることなく、繊維毛からみにくくなっていて、忙しい朝やお休み前のドリンクに、手軽におろし生姜を取り入れられます。身体をあたたため、洗い物毛の手間も減る、なんともラッキーなアイテムです!

【ウチクック】おろしスプーン 1620円(税込)

商品提供/東急ハンズ 名古屋店
名古屋市中村区名駅1-1-4 ジェイアール名古屋タカシマヤ内
TEL 052-566-0109(代表)