

我が家で老後を 暮らしたい



特集●在宅福祉

だれもが必ず「若い」を迎えます。

年をとれば、近くの物が見えづらくなったり、耳が遠くなったりすることは、ごく当たり前のこと。当然、体の動きが鈍くなり、病気が原因で寝たきりになつてしまうことだつて、だれにでも起こり得ることなのです。

そうなつたら、あなたはどうしますか。

「我が家」で老後を暮らすためには、どうすればいいのか、一緒に考えてみませんか。

お年寄りの役に立てたら……



社会福祉協議会

佐野美代

主任ホームヘルパー

ヘルパーの仕事って？

私がホームヘルパーになったのは、昭和五十七年四月。たまたま広報ふじの「家庭奉仕員募集」の記事を読んだのが、きっかけでした。当時は、家庭奉仕員と呼んでいたんです。

ちょうど育児が一段落したので、仕事をしようと思っていた時期でしたし、もともと調理師の資格があり、精神科の病院に勤めていたこともあって、気軽に応募したところ、採用されました。

ホームヘルパーの主な仕事内容は、おおむね六十五歳以上のひとり暮らしのお年寄りや、寝たきり・痴ほうなどで十分な介護が受けられないお年寄り、または身体障害者などの家庭へ出向き、食事の支度や洗濯、掃除、買い物などの身の回りのお世話をすることです。また、さまざまな生活上の相談に応じることもあるんですよ。

今思うと、調理師の資格や、精神科の病院勤めの経験が役に立ちました。

今、ヘルパーは……

現在、富士市の社会福祉協議会には、常勤のホームヘルパーが二十九人います。そして、八月末現在で、お年寄りや、身体障害者などを対象とした、百三十三世帯へ訪問して、身の回りのお世話をしています。

また、「巡回入浴車」もホームヘルパーの重要

な仕事のひとつです。三台ある「いずみ号」という入浴車でホームヘルパーが訪問し、お年寄りの部屋まで浴槽を運んで入浴を手伝います。現在、百六十二人が対象となっており、好評を得ています。これからお年寄りの数は明らかにふえていきま

ヘルパーの大きな目標

私たちは毎日、朝と夕にミーティングを行い、自分の担当ケースの報告をします。そして、対象者の生活のためにホームヘルパーは何をすればいいのか、いつも話し合っています。

ホームヘルプサービスは、お年寄りの身の回りのお世話をすることにより、一日でも長く在宅生活を維持できるよう支援することが、大きな目標です。しかし、何でもお世話することによって、お年寄りから「自分でできること」まで取り上げてしまつてはいけません。「お年寄りの自立」をお手伝いたいと考えています。



▲社会福祉協議会主催の3級ホームヘルパー養成研修に参加した井上ます代さん(岩本)※写真左私の父が身体障害者なので、ホームヘルパーの研修を受けることが、少しでも介護に役立つかと思つて、受講することにしました。

技術や知識を覚えることも大事ですが、介護される人の気持ちになることが一番大切なのだと、研修を通して実感しました。



大淵にお住まいの豊田俊市さん、喜代子さんご夫妻は、二年前から痴ほう症状があらわれ、寝たきりとなつてしまった母、ハルコさんの介護に、二人で力を合わせて取り組んでいます。その努力のかいもあつて、ハルコさんの状態は日ごとによくなつています。

ここでは、豊田さんの家庭を例に、家族の介護と周囲からの支援によつて「我が家」で頑張っているお年寄りの姿を紹介します。

豊田ハルコさんは、八十四歳の笑顔がかわいいおばあちゃん。そんなハルコさんに痴ほうの症状があらわれ始めたのは、平成五年のことでした。豊田さん一家が長年住んでいた石坂の社宅から大淵へ引っ越してきたことがきっかけだったようです。

環境の変化に対応できず、痴ほう症状があらわれることは、そんなに珍しいことではありません。やがて、ハルコさんは激しい痴ほう症になっていきました。

一番ひどいころは、昼と夜が逆転してしまい、夜中に突然、三味線を弾き始めたり、室内を歩き回ったり、たんすから衣類を全部出して外出しようとしたりしました。そして、夜中に自分で裸になったことが原因で風邪をひき、肺炎にかかってしまったのです。

こうしてハルコさんは入院することになったのですが、今度は、入院が原因で、寝たきりになってしまいました。

ハルコさんの息子である俊市さんの妻、喜代子さんは、それまで何とか自分たちの力だけでハルコさんを世話しようと頑張ってきましたが、思い切つて市役所の高齢者福祉課へ相談に行くことにしました。

最初は、とても抵抗があつたのですが、職員がとても親切に相談に乗ってくれたので、今までの肩の荷が少し軽くなったそうです。

そして、高齢者福祉課の紹介で大淵地区の在宅介護支援センターである「ヒューマンライフ富士」



へ行き、ハルコさんが退院して、我が家へ帰ってくるために、どのような体制を整えればいいのか相談し、具体的な在宅福祉サービスの申請手続を行いました。

そして退院後、二、三週間一回、社会福祉協議会から巡回入浴車が派遣されることになりました。また、その申請用の健康診断書をハルコさんの主治医である月岡医師へ依頼。同時に月に一回往診していただくことになりました。

そのほか、週一回ヒューマンライフ富士のデイケアを利用したり、月一回医療ソーシャルワーカーと看護婦が訪問し、健康チェックや家族との面接、在宅リハビリを行つたりしています。

このように在宅福祉サービスを活用することによって、ハルコさんは快方に向かつていきました。

※病気などによって生ずるさまざまな生活上の相談に応じます



主治医(月岡医院)

月岡米子さん
(石坂)

私は、三十年ほど前から豊田ハルコさんを診てきました。

豊田さんは数年前から、だんだんと低血圧症が悪化していきました。それに動脈硬化が加わり、脳軟化の症状があらわれ始めたのだと思います。豊田さんの痴ほう症は、環境の著しい変化や脳軟化症などの要因が重なって発症したものではないでしょうか。

ところが、最近の豊田さんの回復ぶりには、正直言って、とてもびっくりしています。

目に輝きが戻り、言葉も回復してきています。痴ほうがひどかったころのことを思うと、自分の名前や年齢などを正確に言えるようになり、日付や曜日などの認識もしっかりしてきたことなどは奇跡的にも思えます。私が今まで数多くの患者を診てきた中でも珍しいケースではないでしょうか。

これらは、ひとえに家族の努力なんではないか。毎日の接し方が大事だと思えます。小まめに話しかけたり、運動をさせたりするなど、刺激を与えることが大切です。

例えば、私の患者の中に、ゲートボールが大好きで元気だったのに、風邪をひいて外へ出なくなつただけで痴ほう症になってしまった人がいます。病気や骨折などで寝たきりや痴ほうになつてしまふことのないように、しっかり栄養をとって、適度な運動を心がけ、お年寄りの皆さんには、いつまでも健康でいてほしいと思います。



二人で協力しながら、介護に励む

豊田 俊市さん 喜代子さん (大淵)

豊田俊市さん、喜代子さんご夫妻は、介護の苦労話や福祉サービスの利用などについて、次のように語ってくれました。

俊市さん—— 私は、ことしの三月に退職してから、妻と協力し、母の介護に当たっていますが、それまで母の介護は妻に任せっ放しでした。

喜代子さん—— おばあちゃんの痴ほうがひどかったころ、私は孤独でした。正直言って、介護の苦労の余り、おばあちゃんに八つ当たりしたこともありまして。だけど、今では夫もいるし、月岡先生やヒューマンライフ富士の皆さんなど、多くの人に助けてもらっているのです、とてもありがたいと思っています。

俊市さん—— 私も、最近やっと母の食事の世話やおむつの交換などのとき、笑顔で話しかけられるようになりました。介護される母の方も、私たちの心情に敏感なようで、ちよっとした言葉一つで母に不必要なストレスをかけることもあるんです。やはり、介護する側にも、心のゆとりがないといけないようですね。



喜代子さん

おばあちゃんは、痴ほうが進むにつれ、「息苦しいよ、早く迎えが来ないかな」と頻繁に体の不調を訴えるようになっていきました。だから、家の中では、いつも寝巻きを着ていたんです。

俊市さん

しかし、デイケアを利用するようになってからは、朝、起きたら服を着がえさせ、生活のリズムにめり張りをつけるようになりました。そのためか、母は少しずつ変わっていききました。

喜代子さん

デイケアを利用することが、いい刺激になっているのだと思います。デイケアは、ヒューマンライフ富士からバスが迎えにきて、一日預かってくれます。そして入浴やリハビリだけでなく、豆まきやひな祭りなど、季節ごとの行事のほか、桜やアヤメなどの花を見に、公園へ連れて行ってくださることもあるんです。

俊市さん

デイケア以外にも、いろいろな福祉サービスがあるんですね。どうせなら、もっと早く市役所や支援センターへ相談に行けば、母を入院させてしまったら、そんなに悩んだりしなくてもよかったのかもしれない。とにかく、多くの人に助けていただいたおかげで、母の状態も回復してきました。これからも、みんなで力を合わせて頑張っていければ、と思っています。



在宅介護支援センター「ヒューマンライフ富士」

山内里香

医療ソーシャルワーカー

豊田喜代子さんが、ヒューマンライフ富士を訪れたのは、平成五年の十一月だったと思います。初めて相談に来る人は、ほとんどの人が介護に陥っています。喜代子さんの場合も同じでした。私たちはまず、相談者の話を聞いて問題点を整理します。そして家族の力でどこまでできるのか、福祉サービスに何を求めているのか、などを明確にした上で、さまざまな福祉制度を紹介します。もちろん、家族からの希望だけでなく、介護能力や経済状態などに応じた適切なサービスを受けられるよう、申請手続などの手伝いもしています。特に、在宅のお年寄りに対するサービスは、医療ソーシャルワーカーだけでなく、在宅介護支援センターのスタッフ、保健女性センターの保健婦や高齢者福祉課のケースワーカーなどと密接な連携をとりながら、総合的に対応しています。また、お年寄りへの直接的な対応だけでなく、介護者へのサービスも重要だと考えます。介護者は、肉体的にも精神的にも疲れ切っている場合が多く、自分自身の悩みすら整理できていないこともあるんです。だから、私たちは介護者の悩みを察してあげることも大切なんです。豊田さんの家庭のように、福祉サービスの成果が見えてくると、とてもやりがいを感じます。もっと多くの人に「在宅福祉」について理解してほしいですね。

湯澤まさとみ

参事補兼
高齢者福祉係長



みんな

長寿社会に

ふさわしい

社会に

していききたい

まず、市内の高齢者の現状について
教えてください。

富士市の高齢化率（全人口に占める
六十五歳以上の人の割合）は、ことし
の四月一日現在で一一・七％となつて
います。高齢化率が七％以上で高齢化
社会、一四％以上で高齢社会と言われ
るわけですが、三十年後には、二〇％
を超える超高齢社会になると見られて
います。つまり、五人に一人は六十五
歳以上の人が占める計算になります。
若い人にとっても、老後の問題は決し
て人ごとではないのです。

高齢者になっても、いつまでも健康
であればいいのですが、問題は病気に
なったり、寝たきりや痴ほう症になつ
たりしたときです。

寝たきりや痴ほう症にならないため
には、どのようなことに注意したら
いいのですか。

寝たきりになった人の原因の約四割
は、脳血管障害（右下のグラフ参照）
です。脳血管障害にならないためには、
日ごろから高血圧や食生活について注
意する必要がありますね。

また、骨折が原因で寝たきりになつ
てしまうことも意外と多いんです。家
の中の小さな段差につまずいて転び、
骨折したことがきっかけで寝たきりに
なってしまうことだってあるんです。

しかし、一番大切なのは、病気やけ
がをしても、寝たきりにならないよう
にすることです。

例えば、お年寄りが入院してしまつ
て、寝たきりになる可能性があったら、
早めに高齢者福祉課、保健女性センタ
ー、在宅介護支援センターなどに相談
してください。（P7下段表を参照）

退院後のリハビリ訓練や在宅福祉サー
ビスの申請、トイレやふろなどを使い
やすく改造することについてなど、さ
まざまな問題についての相談を受け、
支援します。

次に痴ほう症についてですが、原因
の四八・一％は老年性痴ほうが占めて
います。なぜ、老年性痴ほうになつて
しまうのか、はっきりしたことは解明
されていません。しかし、生きがいや
趣味を持って、生き生きと張りのある
毎日を過ごせば、いつまでも若さを保
つことができるのではないでしょう

より多くの人が「我が家で老後を暮
らす」ための在宅福祉サービスや制
度について教えてください。

まず、主な在宅福祉サービスは、ホ
ームヘルプサービス、デイサービス、
ショートステイ、巡回入浴車、食事サ
ービスなど（P7上段を参照）が挙げ
られます。

また、日常生活用具の貸し出しや紙
おむつの支給、寝具のクリーニングサ
ービス、介護者を対象とした、はり・
きゅう・マッサージ費用の助成などの
ほか、訪問看護、訪問歯科診療、年金
の保険料や税の軽減など、さまざま
な制度が整備されています。

最近ではホームヘルプや食事サービ
スなど、民間の福祉サービスも充実して
います。対象となるお年寄りや介護者
の状態、経済状況などに応じた適切な
サービスを活用してほしいと思います。

在宅福祉が抱える課題について…
さまざまサービスや制度があるか
わりに、その窓口が分散しているとい
う問題点があります。一カ所ですべて
がわかるように窓口を充実する必要が
あると思います。また、相談を受けた
ら、医療と保健、福祉が一体となつて
すぐに対応できる体制づくりも重要で
あると考えています。

まだまだ「行政の世話になるのは、
世間体が悪い」とか、「自分たちの力
だけで何とかかなる」といった声も聞
きます。しかし、私たちは、お年寄りの
病状が悪化したり、介護者への負担が
大きくなったりする前に対応したいと
考えています。

自分たちだけで悩んでいないで、気
軽に相談してほしいですね。

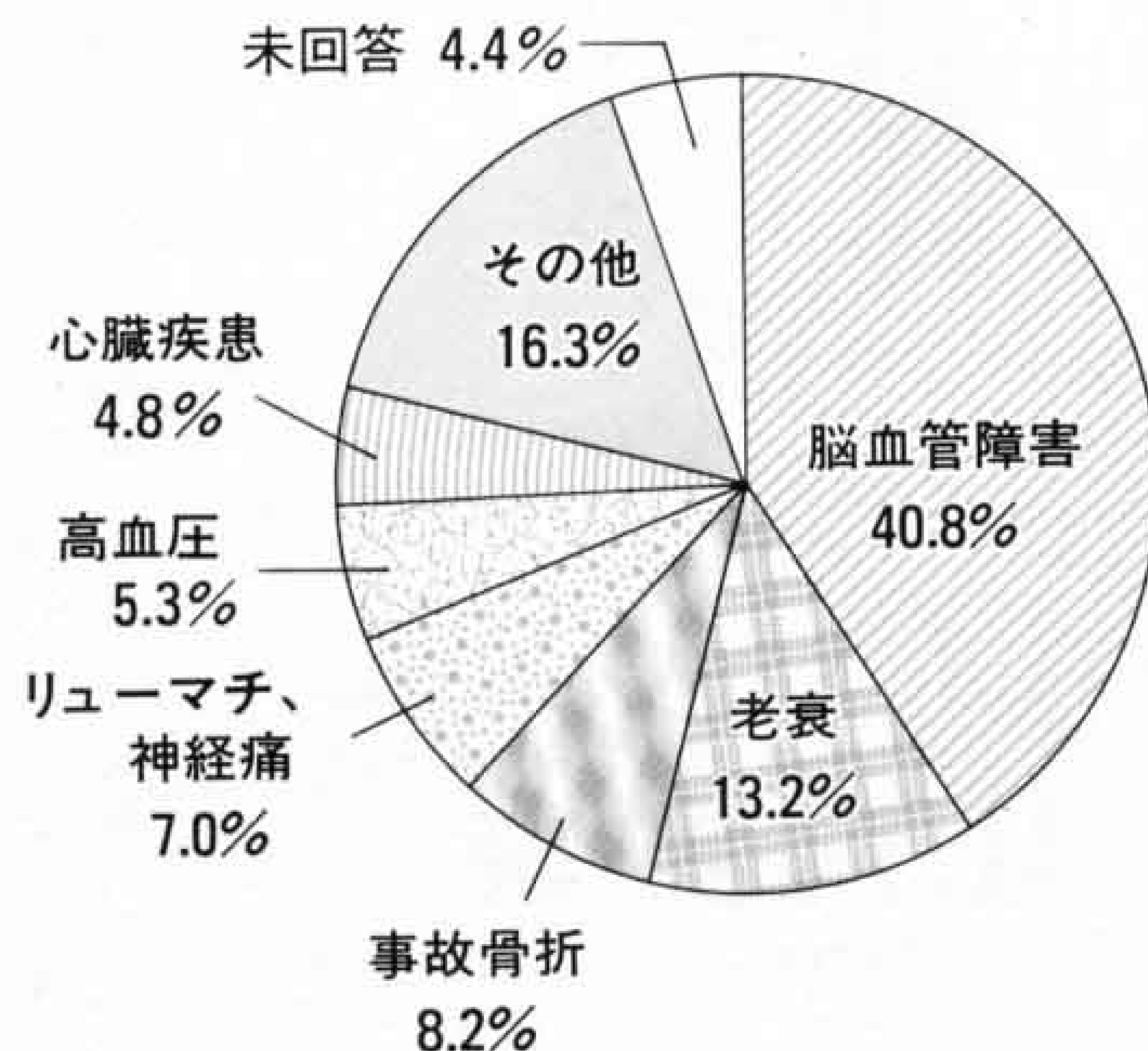
寝たきりゼロへの10カ条

- 第一条 脳卒中と骨折予防
寝たきりゼロへの第一歩
- 第二条 寝たきりは寝かせきりからつくられる
過度の安静 逆効果
- 第三条 リハビリは 早期開始が 効果的
始めよう ベッドの上から訓練を
- 第四条 暮らしの中での リハビリは
食事と排せつ、着がえから
- 第五条 朝起きて まずは着がえて身だしなみ
寝・食分けて 生活にメリとハリ
- 第六条 「手は出しすぎず 目を離さず」が介護の基本
自立の気持ちを 大切に
- 第七条 ベッドから 移ろう移そう 車いす
行動広げる 機器の活用
- 第八条 手すりつけ 段差をなくし住みやすく
アイデア生かした 住まいの改善
- 第九条 家庭でも社会でも 喜び見つけ
みんなで防ごう 閉じこもり
- 第十条 進んで利用 機能訓練 デイサービス
寝たきりなくす 人の和 地域の和

《富士市在宅高齢者実態調査から》

平成6年7月1日調査

寝たきりになった原因



主な在宅福祉サービス

ホームヘルプサービス

老衰や心身の障害のため、毎日の生活に支障がある人の家庭へホームヘルパーを派遣します。
対象 おおむね六十五歳以上のひとり暮らし、または十分な介護が受けられないお年寄り
仕事の内容 食事の支度、洗濯、掃除、買い物などの身の回りのお世話や、相談など
利用料 所得に応じて費用の負担があります
利用回数 基本的に週一、二回程度ですが、それぞれの状況に応じて回数や時間をふやすこともできます

ショートステイ

寝たきりや痴ほうのお年寄りを介護している人が、病気や事故などで一時的に介護できなくなったとき、短期間だけ老人ホームでお世話します。
期間 原則として七日以内
実施施設
 ・岩本園 (岩本)
 ・天間荘 (天間)
 ・富士楽寿園 (大淵)
 ・鑑石園 (原田)
利用料 一日 二千九十円

リハビリテーション

脳卒中後遺症などの障害の回復や、寝たきり予防のために、理学療法士、作業療法士などによる機能回復訓練と、お年寄りの状態に合わせたアドバイスをを行います。
通所リハビリ 障害の軽い人が対象で、保健女性センター、社会福祉センターなどを会場に行っています。
訪問リハビリ 通所が困難な人が対象で、理学療法士などが、直接訪問します。
費用 無料

デイサービス(デイケア)

日帰りで、日常の動作訓練や入浴サービスが受けられます。
対象 おおむね六十五歳以上で体が不自由なお年寄り
実施施設
 ・八口ーホーム (岩本)
 ・てんま (天間)
 ・ふれあいの家 (元町)
 ※痴ほう性専用
 ・やすらぎの家 (中央町)
 ・ヒューマンライフ富士 (大淵)
 ※デイケア(保健サービス)
利用料 一日 八百円(デイケア除く)
送迎 施設で送迎します。ただし、やすらぎの家については、ご家族の送迎が必要です

家庭介護教室

寝たきりや痴ほうのお年寄りを介護している家族などを対象に、高齢者福祉課、保健女性センター、在宅介護支援センターなどで実施しています。
内容 家庭介護の心構え、排せつ、入浴などの学習と実習
受講料 無料
訪問指導
 保健女性センターの保健婦、栄養士などが、寝たきりや痴ほうのお年寄りの家庭を訪問し、介護方法や日常生活の動作訓練、福祉制度の紹介や相談に応じています。
費用 無料

巡回入浴車

寝たきりのお年寄りの健康維持と、より快適な生活を送っていただくため、入浴車を派遣します。
対象 自宅に適当な入浴施設がないか、または人手がなくて入浴できない人
内容 入浴車で訪問し、お年寄りの部屋まで浴槽を運んで、ヘルパーが入浴を手伝います。
利用料 所得に応じて費用の負担があります

食事サービス

お年寄りの食生活の改善や地域とのふれあいを深めるため、ボランティアの協力で昼食を届けます。
対象 おおむね六十五歳以上のひとり暮らしのお年寄り
回数 週一、二回
費用 一食 百五十円

その他の在宅福祉サービス

日常生活用具の貸し出し
 特殊寝台、床ずれ防止用マット、車いす、シャワーいす、入浴補助用具、腰かけ便座、歩行支援用具などを貸し出します。
 紙おむつの支給
 使用状況に応じて紙おむつを支給します。
 寝具クリーニングサービス
 お年寄りの寝具の消毒乾燥を行います。
 はり・きゆう・マッサージ費用の助成
 介護者を対象に、はり・きゆう・マッサージの費用を助成します。

相談や問い合わせは…

- 高齢者福祉課 内線2315～2319
- 保健女性センター ☎64-8993
- 社会福祉協議会 ☎64-6600
- 在宅介護支援センター
 - ・岩本園 ☎62-8787
 - ・天間荘 ☎72-4699
 - ・ヒューマンライフ富士 ☎36-2666
- 老人性痴呆疾患センター(市立中央病院) ☎52-1131 内線2918
- 地域の民生児童委員 社会福祉課 内線2311

富士市では、いつでも皆さんに協力できるように、在宅福祉サービスの充実に力を入れています。みんなので力を合わせれば、きっと問題は解決します。一人で悩んでいないで、気軽ににご相談ください。