

平昌オリンピック、本当に感動しました。

以前は日本選手の応援のあまり、外国人選手の失敗に「しめしめ」という気持ちもありましたが、一生懸命練習してきたことを本番の一回に全てを出し切ることの難しさ、またひたすら頑張る事の素晴らしさを改めて感じながら、テレビの前でどの国の選手にも声を出しながら応援した二週間でした。これからはパラリンピックです。まだまだ熱い競技が続きそうです。

さて、今回から2回にわたり介護保険をテーマにする予定です。今年は医療保険も介護保険も改正されます。2025年には高齢者人口が最高となり、2040年には年間160万人以上の方が亡くなる事が予測されています。医療と介護の問題は日本の大きな問題となっています。日本人はまだがんで亡くなる方が最も多いわけですが、アメリカではがん死亡は死因の一位ではなくなりました。これからは、心臓病や肺炎等年令とともにひどくなる病気で亡くなる方が増えてくるといわれています。世界に誇れる医療保健と介護保険制度が、これからも続いて行くためにも、これまで以上にみんなで支え合い知恵を出し、日本らしい更により良い制度になっていけばと思っています。

院長 家村 昭日朗

## 2025年問題という言葉聞いた事がありますか？

団塊の世代と呼ばれる方達(約800万人)が75歳以上になり5人に1人が75歳以上という超高齢社会をむかえます。働く人の人口が減り、高齢者や介護を必要とする方の増加が見込まれています。こうした状況を背景に介護を必要とする状態になっても安心して生活が送れるように「**介護保険制度**」という仕組みがあります。介護を社会全体で支える事を目的としています。今回はこの介護保険制度についてお話します。



## 医療と介護の連携 介護保険を受けるには以下の連携が必要になります。

①介護サービスを受ける人

②主治医

③ケアマネージャー

連携

### ①介護サービスを受ける人とは？

例えば・・・

- ・買い物に行くのに荷物を運んだり歩くのが大変になった
- ・病院への通院が困難
- ・洗濯物や料理をするのがつらい
- ・回りの人との関わりを持ちたい
- ・自宅に手すりがなく不便だ
- ・家族の支援だけでは生活が難しい
- ・忘れっぽくなり、薬の飲み忘れや火の始末が心配

### ②主治医

体の状態や経過をみてどのようなサービスが必要か、またはその先に起こりうる事を事前に察知し予防出来るようにする

### ③ケアマネージャー

心と体の状態をみながら、自分らしく暮らす為のサービスを提案します。ご家族との関わりあいも大切なので、ご家族と利用者の意向を聞きながら、事業所や主治医との橋渡しのよう役目を行います。

近年、老老介護(65歳以上の高齢者を、同じく65歳以上の高齢者が介護をしている状態)、認認介護(認知症の家族を介護している人も認知症)が増え、介護をしている方にも精神的、肉体的な負担が掛かっています。また、近隣の方との関わりが減り、誰にも看取られる事なく亡くなるという孤独死も社会問題になっています。

困った時は、1人で抱え込まず第三者にサポートを求める事も大切です。

介護は他人事ではなく、誰にでも起こりうる事です。この制度は、自分の老後や介護をする事になった時とても心強い存在です。何かあった時は相談してみる事から始めてみましょう。

## どのようなサービスがあるのでしょうか？

### 掃除や洗濯買い物が大変だという場合

訪問介護というサービスがあります。  
自宅を訪問し掃除や洗濯のお手伝い、入浴介助もしてもらえます。  
1人での外出が大変という場合は移動のサポートも可能です。



### 病気や障害を持っていても自宅で暮らしたい場合

訪問看護というサービスがあります。  
訪問看護師が自宅を訪問し医師の指示のもと、病気の状態をチェック、点滴や採血など適切な医療処置を行います。

### 回りの人と関わりを持ちたいという場合

通所介護というサービスがあります。  
一般的にはデイサービスといわれます。  
老人ホームなどの福祉施設に日帰りで通い食事や入浴、機能訓練を受ける事が出来ます。レクリエーションなどもあり、新しい友人や趣味を見つける事が出来るかもしれません。

### 介護する家族が病気になった時

短期入所生活介護というサービスがあります。  
一般的にはショートステイといわれています。  
介護する家族の体調不良や急な用事で家を空けなければならない時に、一時的に施設に入所し介護サービスを受ける事が出来ます。数日から1週間程の短期で入所できます。



### 自宅に手すりがなく歩行が不安定な時

福祉用具貸与というサービスがあります。  
自立した生活をおくれるように歩行器や補助つえなどの貸し出し、起き上がりが難しい場合には傾斜角度が調節できるベッドなどのさまざまなサービスがあります。

### 常に介護が必要で自宅での生活が困難な場合

特別養護老人ホームというサービスがあります。  
例えば、「寝たきり」や「認知症」など自宅での生活が困難で常に誰かの介護が必要とする場合に入居する事ができます。

### 入院の必要はないが自宅に戻るのが不安な時

介護老人保健施設というサービスがあります。  
利用者の自立を支援し、自宅への復帰を目指す為にリハビリをしたり、栄養管理、食事入浴などの日常のサービスまで提供する施設です。

この他にも介護保険にはさまざまなサービスがあり、介護認定の区分によって受けられるサービスとそうでないサービスもあります。このお話はまた次号で詳しく説明したいと思います。

私たちが暮らしている熊本市でもさまざまな取り組みが行われています。

市民総参加の「**おたがいさまでささえあうまちづくり**」として、住み慣れた地域でいつまでも元気で自分らしく、尚且つ安心して暮らし続ける為に公民館やコミュニティーセンター等の地域活動が行われており支援をされています。

機会があればみなさんもぜひ参加されてみて下さい。