

マザアス
ニュース

ひだまり

1999・10
第14号

題字 安斎 なみ江（入居者）

発行/ 社会福祉法人 マザアス 特別養老ホーム マザアス東久留米 高齢者在宅サービスセンター マザアス利根
〒203-0004 東京都東久留米市氷川台二丁目5-7 ☎0424-77-7261 FAX77-7500
発行責任者 高原 敏夫 編集責任者 山崎 宣子



パステル画 「実り」/志賀 妙子

秋の日のひととき

正午を告げる

教会の鐘の音

澄みきった空気の中を

渡ってゆく

ぽっかり浮かんだ

ひつじ雲の背に乗って

マザアスの庭の

コスモス

こもれびを受け

茜色に輝いた

そのやわらかな

葉の下で

あり達がいそがしそうに

みつを運んでいる

いつのまにか

雲は群れをつくり

西の彼方へ

流れて行った

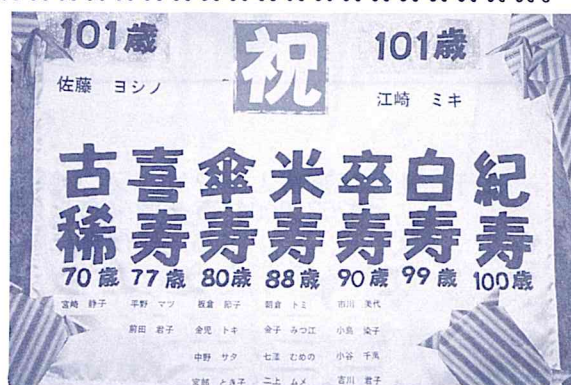
敬老会



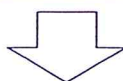
9月15日に毎年恒例の敬老会が行われました。さて今回の内容は……？

① みんなで「ふるさと」と「赤とんぼ」を歌いました。

アコーティオンの伴奏をしてくださったのは西尾恵以子さん。毎週水曜日の「歌の会」にボランティアで来ていただいています。



長寿のお祝いです。ぜんぶ読めるかな？



② 職員による踊り「おてもやん」を見ました。



S氏「踊りうまいねえ、いつもやってよ」
職員「いやだ、お嫁に行けなくなっちゃう」

③ 三遊亭圓丸師匠の落語を聞きました。演題は「桃太郎」です。



とってもおもしろかった。
「老いては子に従え」ってところですね。

生の落語は初めて。楽しかったわ。

—— おしまい ——

"ユニバーサルデザイン" って知ってますか？

「ユニバーサルデザイン」は、後から改善を加えたり特別仕様することなく、できる限り誰もが安全・快適に利用できる製品、環境の創造を目指すものです。

ボタンが大きくて押しやすい電話機、ボトルの両サイドの突起で区別できるシャンプーとリンスなどがその一例です。公共の施設にも、大きくて見やすい案内表示など、ユニバーサルデザインの考え方をもとに作られたものがたくさんあります。

街に出たときは少し気をつけてご覧になってはいかがでしょうか。

<ユニバーサルデザイン7原則>

1. 誰にでも公平に利用できること。
2. 使う上で自由度が高いこと。
3. 使い方が簡単ですぐわかること。
4. 必要な情報がすぐに理解できること。
5. うっかりミスや危険につながらないデザインであること。
6. 無理な姿勢をとることなく、少ない力でも楽に使用できること。
7. アクセスしやすいスペースと大きさを確保すること。

—— ユニバーサルデザイン展パンフレットより ——

声 の 欄

七夕の願い事を詠んで頂いたり一緒に句を考えたりしました。
日頃、皆様が何を願っているのか少し紹介しましょう。 寮母

田辺 和代

元気になって
もう一度
旅行に行きたいです
高橋

夜はぐっすり
眠れます様に
新井



年老いてこの世にのこす
こともなく
ほんやりながわつ青い空
平野

マザアスから、子供達の通学姿を
見送るのが好きです。

毎年の七夕様へ
感謝すつ
高野



週一度の囲碁が私の
一番の楽しみです
田辺



天気の良い日は
沢山散歩に行けたら
いいな

素敵な方と
社交ダンスを踊れます
ように
石野

タンゴが一番得意です。

マザアスの皆様が
健康でいられます
ように
林

若き日に妻の植えて
紫陽花を
抱きしめ夫の来所かな
田辺

職員の皆さん
いつでも
いて下さい
田辺



去年の春 冥土の土産に
ながめた桜
今年も触つる辛寿かな

「冥土の土産」を口に出せるのは
長生きしている方の特権でしょう
毎年こう言いながら
お花見ができる…幸せです。

生まれ故郷に
帰りたい
海や山をみたいです
田辺

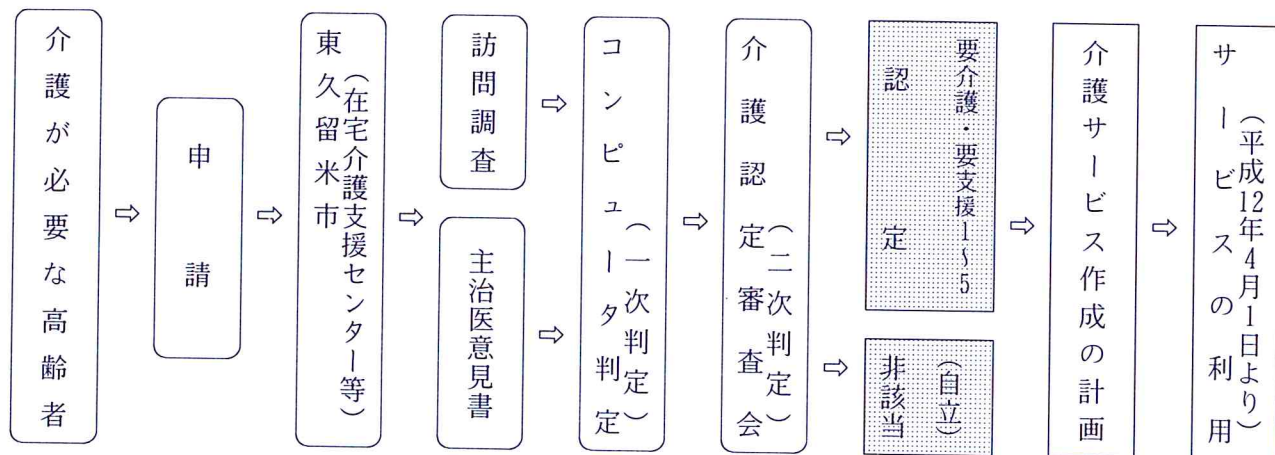


バラの花束も良いけれど
妻の植えた紫陽花を一目見せたいと
花束にして持って来る御主人…感激しました。

介護保険制度のしくみ

現在、私達国民の関心事の一つに来年4月1日から始まる「介護保険制度」があります。身近な地域においても介護を必要とする高齢者の方が増えています。

そこで、前々号に引き続き介護保険制度について、一般的なことをお伝えします。



質問と答え

1. 保険料について（65歳以上の方の場合）

Q1 保険料はどのように徴収されますか

A 第1号被保険者（65歳以上の方）の保険料は、主として年金から差し引かれます。年金額が年間18万円未満の方はお住まいの市町村へ納めます。

Q2 所得が低い場合、保険料はどのようになりますか。

A 生活保護を受けている方は、原則として保険料が2分の1に軽減されます。また、保険料相当額は生活扶助費として支給されます。

Q3 保険料を納めなかったり、滞納した場合はどのようになりますか。

A 第1号被保険者の場合、介護サービスを利用する際、過去に保険料の未納があり時効（2年）になっているとその分に応じて、サービスを利用できる割合（給付率）は、9割から7割に引き下げられます。その場合、利用者負担は3割になります。また、介護サービスを利用中の方が保険料を滞納した場合、一定期間を過ぎると支払い方法が変更され「償還払い」（料金の金額を現金で支払い、保険対象分は後日清算する）となります。

2. 申請手続きについて

Q4 介護サービスを利用したいときは、どこに相談したらよいですか。

A 市の介護福祉課窓口や在宅介護支援センターのほか、介護サービス提供事業者などで申請や相談を受け付ける予定です。ご本人またはご家族などが申請書を提出してください。

Q5 訪問調査にはどのような人が来るのですか。また、どのようなことを聞かれますか。

A 申請をすると介護認定調査員（市のケースワーカーや介護支援専門員）が自宅へ訪問し、本人の歩行や食事の状況、入浴や排泄はどうしているのか、物忘れ、指示への反応、理解力等、心身の状態についてご本人またはご家族に質問します。1次判定の基礎資料として85項目にわたって聞き取り調査をします。

3. 要介護認定について

Q6 認定の決定まで何日かかるのですか。

A 認定結果は、市から本人へ申請後30日以内に通知します。認定の効力は、申請した日に遡って生じます。また、緊急の場合には認定される前でも介護サービスを利用できます。その場合、利用者は全額立替をし、後日利用者負担の1割を除く費用の給付を受けることになります。

Q7 認定結果に不満がある場合はどうするのですか。

A 要介護度が軽いなど、認定結果に不満がある場合、東久留米市へ理由の説明を求めることができます。それでも納得がいかない場合は、都道府県に設けられた介護保険審査会に審査請求できます。できる期間は処分があったことを知った日の翌日から60日以内です。

65歳以上の方の保険料の算定に関する基準

段 階	対 象	設定基準
第1段階	老齢福祉年金および生活保護受給者の場合	基準額×0.5
第2段階	世帯全体が住民税非課税の場合	基準額×0.75
第3段階	本人が住民税非課税の場合	基準額×1
第4段階	住民税課税（所得金額が250万円未満）の場合	基準額×1.25
第5段階	住民税課税（所得金額が250万円以上）の場合	基準額×1.5

*介護サービスの申請手続
平成11年10月より
サービスの開始
12年4月から



詳細は「広報ひがしくるめ」
9/1号：特集号をご覧ください。

要介護認定の基準

要介護状態区分	認 定 の 基 準
要 支 援	日常生活を遂行する能力は基本的にあるが部分的介助が必要
要 介 護 1	立ち上がりや歩行などに不安定さがあり、排泄や入浴などに一部介助が必要
要 介 護 2	立ち上がりや歩行など自力ではできない場合が多く、排泄や入浴などに一部または全介助が必要
要 介 護 3	立ち上がりや歩行など自力ではできない。浴槽の出入りや洗身、衣類の着脱などに全介助が必要
要 介 護 4	日常生活を遂行する能力はかなり低下しており、排泄や入浴、衣類の着脱などに全面的な介助、食事摂取に一部介助が必要
要 介 護 5	日常生活を遂行する能力は著しく低下しており、生活全般にわたって全面的な介助が必要

4ページ、5ページの記事は、広報「ひがしくるめ」及び「特集号」から引用させていただきました。

Q8 要介護認定の期間は何ヵ月ですか。

A 原則として6ヵ月です。したがって認定は6ヵ月ごとに見直しが行われます。万が一ケガや病気などにより心身の状態が変化した場合には、6ヵ月経過しなくともいつでも認定の見直しを申請することができます。

Q9 認定結果が「自立」と認定されたら、何のサービスも利用できないのですか。

A 「自立」と認定された方のうち東久留米市では生活支援が必要な高齢者についても簡易なケア計画を作成し、サービスを提供する予定です。これは介護保険によるサービスではなく、市民の方の税金による従来のサービスです。例えば、訪問給食・ミニデイサービス・訪問看護指導などです。そのために訪問調査の際、市独自の「生活支援調査」も行います。

4. 介護サービス計画について

Q10 介護サービス計画はどのように立てたらよいのでしょうか。

A 認定を受けたら要介護（要支援）度に応じた支給限度額を基準に、指定された在宅サービスや施設サービスの中からメニューを組み合わせて計画を作成します。居宅介護支援事業者（ケアプラン作成機関）に依頼すると介護支援専門員がご本人やご家族と話し合いながら計画を作ります。なお、作成についての負担はありません。また、作成機関に依頼せず、ご本人やご家族が作ることもできます。その場合には、作成した計画を市の窓口へ届け出る必要があります。

Q11 東久留米市以外にある事業者のサービスを利用することはできますか。

A 他市町村に所在する事業者のサービスを利用することもできます。介護サービス計画を作成する際に希望する事業者を選択し、その旨を介護支援専門員に伝えることにより利用可能となります。

5. サービスの利用について

Q12 介護保険サービスを利用した場合の利用者負担はどうなりますか。

A サービスにかかる利用者負担は、在宅サービス、施設サービスとも1割となります。支払い方はサービスを利用した際にサービス提供事業者を支払うことになります。

Q13 1割の利用者負担が支払えなくなった場合はどうなりますか。

A 在宅の場合、災害等の特例な事情により支払うことが困難な方には、利用者負担を減免する事ができます。

Q14 サービスに対する不満はどこに相談すればよいのですか。

A 市の窓口の他、国民健康保険団体連合会に設置される窓口へ相談することとなります。申請を受けた連合会は、苦情などの内容の事実関係を調査し、改善の必要がある場合には事業者に対し指導、助言を行います。

在宅でお年寄の介護に当たられている方に、今回は身体の清潔の目的と方法に関するアドバイスを、地域で活躍しているホームヘルプサービス部門の職員から寄せて頂きました。

《身体を清潔にする目的》

- 1 皮膚の汚れを取り除き感染を予防します
- 2 皮膚の働きを高め血行を良くし、筋肉や関節を柔げ痛みを軽減します。
- 3 気分を爽快にし意欲を高め、人間関係を円滑に保つ手助けとなります。
- 4 全身状態を観察できます。
- 5 お年寄と介護者との良いコミュニケーションの場となります。

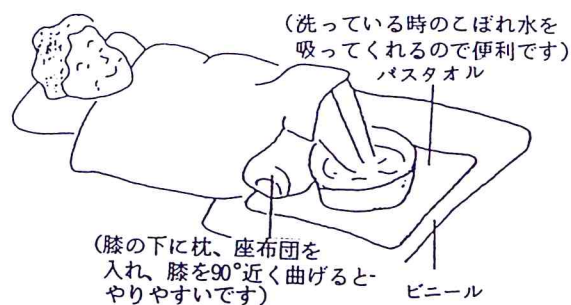
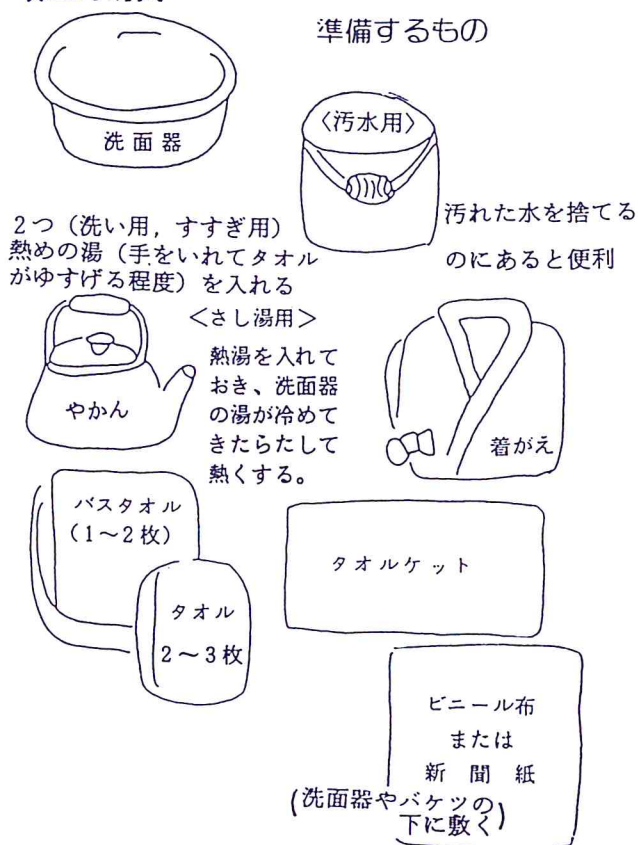
以上のように身体を清潔にすることは、衛生面だけでなく精神的にも安定を図る上で大切なことです。古来より、とりわけ私達日本人はお風呂好きです。しかし身体機能の衰えや病気、障害などにより普通の入浴やシャワー浴ができなくなっている方がいらっしゃいます。施設での入浴サービスや巡回入浴サービスもありますが、これらのサービスを利用されていない方もおおいにいらっしゃいます。

お年寄の状況にあった清潔援助は介護する上での基本です。在宅では必要物品や環境が不十分なところで行うことが多く基本どおりにはできません。代替品や工夫が要求されます。ここでは「清拭」という身体を拭く方法を中心にまとめてみました。

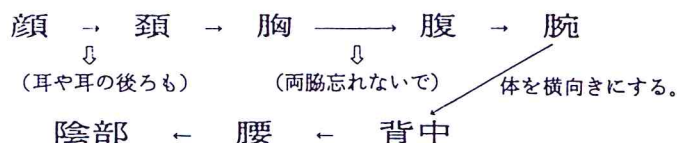
《清拭を行うときの注意点》

- 1 お年寄は体力を消耗しますので、状態の悪いときは医師や看護婦に相談しましょう。
- 2 食事の前後1時間は避けましょう。
- 3 なるべく昼の暖かい時間をえらびましょう。
- 4 必要な物品を揃えておき、途中で取りに行くことのないようにしましょう。
- 5 拭く部分以外はタオルケットや毛布で覆っておきましょう。
- 6 時間をかけて拭けばいいということではありません。体調に合わせ部分的におこなう方法も取り入れましょう。
- 7 床ずれのしやすい背中や腰は拭いたあとマッサージを行うと良いでしょう。

☆全身清拭

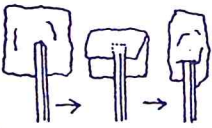


体を拭く順序（決まったものではありません、顔から足に向かって拭いていくのが普通です）



《口腔ケアのポイントと留意点》

口腔内に食べかすが残ると、その栄養・体温・口腔内の水分とで細菌が繁殖し、歯周炎や虫歯の原因になります。口腔内を清潔に保つことは、歯周炎・虫歯の予防だけではなく他器官への炎症防止にもつながり、気分を爽快にして食欲の増進にもつながります。

- 1 食後、すぐに行いましょう。
- 2 必要物品(エプロン・タオルなど)をそろえ、体の前のほうを汚さないようにしましょう。
- 3 歯ブラシをぬらし(歯磨き剤をつけても可)、歯根部から歯先に向け上下させるよう磨きます。指先で口を開けて支えるとしやすいです。
- 4 歯ぐきマッサージを行う時は、歯ブラシを歯根部に密着させ左右に30回位動かし、この動作を移動しながら全体を行います。
- 5 うがい出来る時は、コップや水のみを使いうがいをし、ガーグルベースに出してもらいます。出来ない時は、ぬらしたガーゼを指に巻き口腔内を拭き取ります。
- 6 舌の上が汚れている時は、ブラッシングしてガーゼで拭き取ります。
- 7 歯磨き出来ない時は、綿棒や割り箸の先に脱脂綿を巻き付けた物で拭き取りましょう。
- 8 義歯は食べかすが付きやすいので、気を付けましょう。義歯を外してもらい、流水で隅までブラッシングします。顎と直接接触している部分を強くこすると摩擦して外れやすくなるため、柔らかいブラシか綿などで拭き取ります。(義歯用の

歯ブラシも市販されています) 口腔内はうがいをしていただくか、ガーゼで拭き取りましょう。

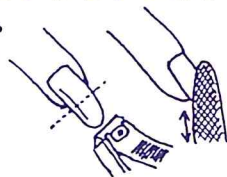
- 9 義歯は夜間には外し、水を張ったコップに入れておきましょう。週に一度は専用洗浄剤につけて、水で良くすすいでから使います。義歯は紙に包んで保管すると間違えて捨ててしまう恐れがあるので、容器に入れましょう。
 - 10 終わったら口のまわりを拭いて、さっぱりさせてあげましょう。
- ☆御自分で出来るところは御自分で。できないところをお手伝いしましょう。

《細かい部分の清潔》

— 爪 —

爪は一日平均 0.1mm伸びます。皮膚との間に汚れをためやすく感染源となることもあり外傷の原因ともなります。お年寄の爪はもろく割れやすくなっています。少しずつ切って最後にヤスリで整えます。

☆入浴後や足浴・手浴の後、爪が柔らかく切りやすいです。



— 耳 —

耳垢がたまると耳栓のようになり聞こえにくくなります。目に見えるものは綿棒で拭き取ります。固い耳垢の場合は、綿棒にオリーブ油を含ませ、耳垢を湿らせ柔らかくなってから除去します。耳垢が取れない場合は無理をせず、専門医に診てもらいましょう。

☆耳介・耳の後ろの汚れにも注意し、ガーゼ等で拭き取りましょう。

ヘルパー・ティナー 川上 精子
看護婦 中屋 真岐子

♪清潔介護で心掛けていること

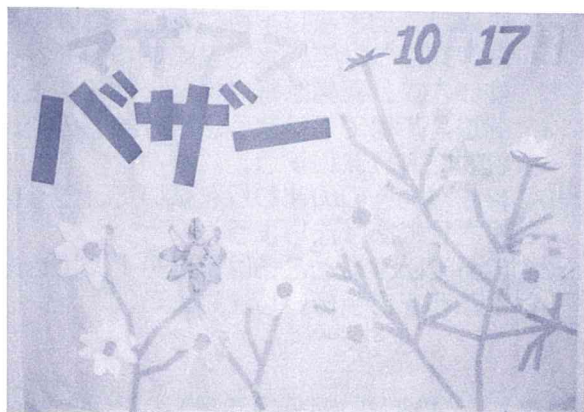
清潔介護には、手足浴、洗髪、全身清拭そして排泄、おむつ交換時の陰部洗浄等それぞれの事情に応じた援助がありますが、どれも緊張を要するものです。特に気を使うのは排泄に関わる介護です。活用する小物は台所洗剤の空ボトルと適当に切った使い捨ての古布で家庭で簡単に用意できるものですが、相手の気持ちを傷つけないで介助するのは難しいことです。「ちょっとさっぱりさせておきましょうね。」とひと声かけると「悪いね。」と受け入れて下さるようになります。ストレスが強くほとんど会話の無い方でも、頭髮から始まり全身清拭を終える頃にはかなり気持ちもリラックスしてくるようで表情も和らぎ笑顔で「ありがとう。」と感謝されます。このような時は一仕事終えた満足感で帰りのペダルも軽くなります。無表情で寝たきりの方でも温かいタオルで顔を拭いてあげますと、目を細め気持ち良さそうな表情をされます。

清拭は清潔の保持だけでなく快い刺激となって生理機能も活発にするのか、時には排泄に見舞われ慌てることもあります。こんな時もボトルと古布は大きな力を発揮してくれます。紙オムツの上で洗い流せば寝具を汚すこともなくきれいさっぱりになります。蒸しタオルをビニール袋に入れ手元に置くのも身動きの取れない時など何かと便利です。

まだまだ駆け出しですが経験をかせねより良い介護をめざしたいと思っています。

ホームヘルパー 白石 咲子

お知らせ



◎ バザーと フリーマーケット

とき：10月17日（日）11時～15時
 ところ：マザアス駐車場
 販売品：衣料・雑貨・
 地元農家のとれたて野菜その他
 模擬店：焼きそば・炊き込みごはん・
 豚汁・やきとり・ドリンク・
 綿菓子・チョコバナナ



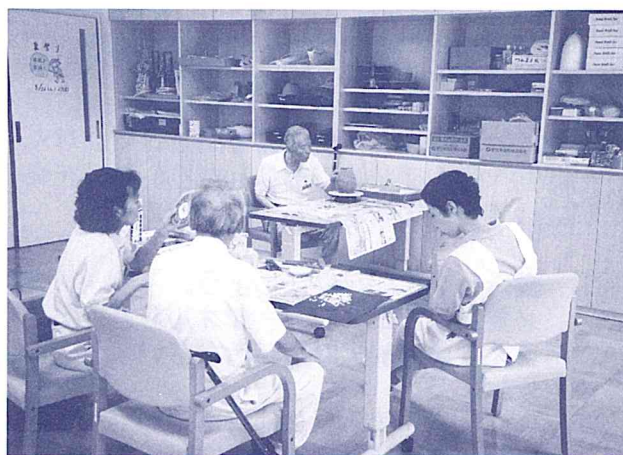
◎ 秋光祭

とき：11月5日（金）・6日（土）
 ところ：マザアス館内
 内容：写真展示・作品展示その他

◎ 講演会

講師：江川 晴 氏（作家）
 とき：11月11日（木）
 18時30分～（予定）
 ところ：成美会館
 テーマ：「介護・看護の原点（仮）」
 ～どのような思いで介護・
 看護することが大事か？～

「ハ～イ！マザアス大門で～す」



7月15日にオープンしたマザアス大門では、虚弱な高齢者の方々を対象としたサービスを行っています。

オープンしたての為、利用者の人数が少ない事もあり、和気あいあいと、のんびりとした一日を過ごしています。

写真のような趣味活動も、利用者の方の意向にそって積極的に行っています。



『ナースからの ワンポイントアドバイス』

冬は脳卒中で倒れたり、肺炎を起こすなどお年寄りの事故や病気が多い季節です。ぽかぽかと太陽のあたたかい午後に活動的に過ごすことは、健康のためにプラスです。十分な寒さ対策をして外出することをおすすめします。帰宅後はうがいを必ずするようにしましょう。寝たきりのお年寄には縁側や窓辺で日光浴をさせてあげましょう。気分がよくなることはもちろん、ビタミンDの補給や殺菌の効果もあります。日光浴のあとは水分を十分に取ります。

† 編集後記

『ひだまり』も第14号の編集を終えました。早いもので次号は、“新年号”となります。〈マザアス〉も施設として来年度五周年を迎え、介護保健制度と同時に新たなスタート！そこで『ひだまり』もより内容を充実、刷新したいと考えます。

マザアス利用のご家族、地域にお住まいの皆様、是非、本紙にご意見・ご要望をお寄せください。お待ちしております。 ☺F

.....

表紙の絵は「高齢者作品展」に出展されます。

開催日 10月6日、7日

会場 東久留米市役所 1階ロビー

表紙の詩 総務課 山崎 宣子