



特定非営利活動法人
VAICコミュニティケア研究所

〒263-0051 千葉県稲毛区園生町 1107-7
【TEL】 043-290-8015 【Fax】 043-290-8016
【E-mail】 info@vaic-cci.jp
【URL】 http://www.vaic-cci.jp/
2014 年 5 月発行
【発行責任者】 佐々部 恵子



もはや他人ごとではありません!!
誰もが高齢者、誰もが介護者になる時代です!!

もしも家族に介護が必要になったら…?



介護も社会化の時代 社会的サービスも活用しましょう

少子高齢化が進む中、もはや介護は家族だけで対応できる問題ではなくなってきています。「老老介護」「認認介護」などという言葉や、虐待や孤独死などの切ない事件を耳にすることも多くなりましたが、介護も社会化の時代です。すべてを一人で抱え込まず、社会的なサービスを活用しながら支えていきましょう。

2000 年から始まった介護保険制度は、介護にかかる負担を社会全体で支える制度です。これによって、それまでのように決められたサービスを利用するのではなく、必要な人が必要なサービスを利用できるようになりました。「与えられるサービス」から「選べるサービス」へと大きく変わったのです。



●日本の高齢化・年齢構成の変化



<国立社会保障・人口問題研究所 平成18年12月推計>



だれでもサービスを受けられるの?

40 歳以上の国民が毎月介護保険料を支払っていますが、介護保険サービスを受けられるのは、次の場合です。

- ① 65 歳以上の高齢者で介護が必要と認定された人
- ② 40~64 歳の医療保険に加入している人で、特定疾病により介護が必要と認定された場合

【特定疾病は老化に伴う病気:脳血管疾患や慢性関節リウマチなど 16 疾病】



一人で抱え込まないで誰かに話してみましょう

郷里の親は遠方で、なかなか行けない…、地域の目が気になって相談しにくい…、仕事が忙しくて情報が得られない…。親を心配しながらも一歩が踏み出せない方も多いのではないでしょうか。まずは気軽に電話してみましょう。進む方向が見えると安心しますね。また、インターネットも活用して地域の介護サービス情報や介護保険の仕組みなどの情報を得ることもできます。



【相談機関】

- お住まいの地域の市区町村の介護保険課や高齢福祉課などの窓口
- お住まいの地域の「地域包括支援センター」
千葉市の場合は「あんしんケアセンター」
 - ・担当地域の住民を対象に、介護保険に関するさまざまな支援を行う。
 - ・要介護認定の申請も受け付ける)

※VAIC-CCI の相談窓口にも気軽にご相談ください

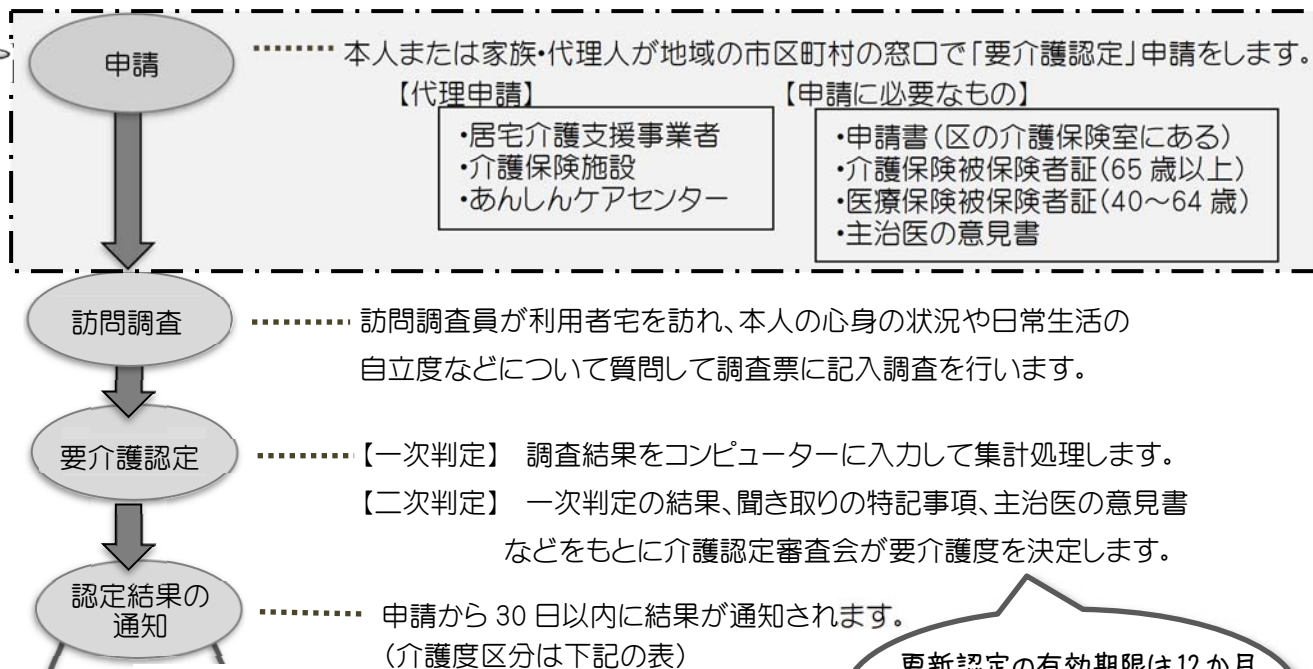


黙っていてもサービスは受けられません！ まずはお住まいの地域の市区町村窓口へ

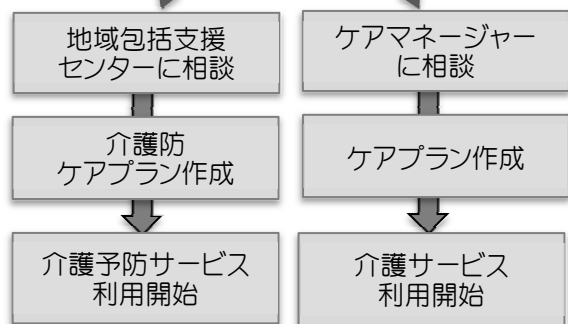
介護保険申請の流れ

介護保険サービスには在宅サービスや施設サービスなどさまざまなサービスがあります。
自ら申請しましょう。

ココ



要支援 1～2 要介護 1～5



要介護にならないように介護予防サービスが受けられる「予防給付」



<介護予防とは>

心身の機能の維持・向上を図り、要介護状態になることを予防し、もしそうなっても状態を軽減し、悪化を防ぐことによって自立した生活をめざすこと

居宅または施設での介護サービスが利用できる「介護給付」



介護保険によるサービスは受けられない。
市区町村や民間のサービスを利用しましょう。



認定によって受けられるサービスが違ってきます

要介護度状態区分の内容

要介護度	心身の状態
要支援 1	基本的な日常生活はほぼ自分で行えるが、要介護状態にならないように何らかの支援が必要。
要支援 2	要支援1の状態より基本的な日常生活を行う能力がわずかに低下し、何らかの支援が必要。
要介護 1	立ち上がる時や歩行が不安定。排せつや入浴などに、一部または全介助が必要。
要介護 2	一人で立ち上がったたり歩けないことが多い。排せつや入浴などに一部または全介助が必要。
要介護 3	一人で立ち上がったたり歩いたりできない。排せつや入浴、着替えなどに全介助が必要。
要介護 4	日常生活を送る能力がかなり低下。入浴や着替えの全介助、食事のときの一部介助が必要。
要介護 5	生活全般にわたって全面的な介助が必要。意思の伝達がほとんどできない場合が多い
非該当 (自立)	(介護保険対象外)

更新認定の有効期限は12か月。
引き続き介護サービスを受けたい時は改めて申請が必要です。



2015 年介護保険制度が改正されます

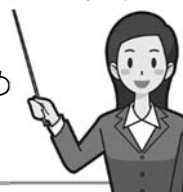
介護保険制度の大きな改革は、だいたい3年に1度のペースで行われています。次の改正は2015年です。ここで厚労省の改正案の中で主なポイントを考えてみましょう。

改正案のポイント①

所得者の利用者負担は収入によって1割→2割へアップ

介護保険の利用者負担の引き上げが8月より実施されます。現在、介護保険の利用者負担は、例えば20万円分のサービスに対して2万円が自己負担というように、一律で1割負担のしくみとなっています

この利用者負担が単身で280万円以上(夫婦で359万円以上)の年金収入(年額)がある人は2割負担に引き上げられる見通しとなりました。とはいえ、月の上限負担額を37,200円と定めた「高額介護サービス費制度」があるため自己負担が必ず倍になるというわけではありません。



改正案のポイント②

要支援者向けサービスの一部を市町村へ移管し、新しい総合事業へ

すべての市町村が平成29年4月までに「総合事業」を開始します。

【総合事業とは「介護予防・生活支援サービス事業」と「一般介護予防事業」】

そして、要支援者1.2サービスの中の「訪問介護」、「通所介護(デイサービス)」は、平成29年度末に総合事業のサービスにすべて移行します。

【介護予防・日常生活支援総合事業は、すでに平成24年度から開始】



- 要支援者は、ケアマネジメントを行い、予防給付によるサービスと総合事業によるサービス(訪問型・通所型サービス等)を適切に組み合わせつつ、サービスを利用します。
- 総合事業のみ利用する場合は要支援認定は不要です。(チェックリストで判断されます)



誰もが高齢者になるのは初めてですから、自分に起こっている変化に戸惑っているはずです。身の回りのことが不自由だからとすべてお世話してしまうのではなく、本人の希望を聴いて、自分でやりたいことは工夫や手助けをしながら続けてもうことも大切です。本人の意思を尊重することが「自分らしく」生きることに繋がります。

介護サービス事業所・施設の情報が掲載されているホームページです。ご本人だけでなく、ご家族がお住まいの地域の事業所や施設も検索することができます



介護サービス情報公表システム HP
<http://www.kaigokensaku.jp/>

VAIC-CCIでは制度外の有償の生活支援サービスを提供しています。
さまざまな制度をじょうずに活用して、自分らしい生活を実現しましょう。



わたしのボランティア No. 25

このコーナーでは、活動されている多くのボランティアをご紹介します。

今回は VAIC-CCI がコーディネートをしているボランティア活動の一年間(2013 年 4 月～2014 年 3 月)の実績を振り返ってみます。



- ◆ボランティア活動の1年間の総時間数……2791.25 時間
- ◆ボランティア活動をした人の1年間の延べ人数……1717 人
- ◆ボランティア活動の種類……傾聴・お話し相手・趣味の披露・作業の手伝いなど
- ◆新たにボランティア登録をした人の人数……32 人



“ボランティア” ミニ知識

「ボランティア」の語源と意味

ボランティア(volunteer)という言葉は古典ラテン語の「volo」志願者に由来し、will と語源が同じ。日本語では「喜んで～する」という意味があり、人々が自発的に何かをやりたい気持ちを表す言葉といえる。日本で初めて「ボランティア」という言葉が辞典に掲載されたのは 1969 年(昭和 44 年)で、「広辞苑第 2 版」に「奉仕活動・慈善活動の意味である」として掲載された。



ミニ知識番外編

「チョボラ」って?

「ちょっとしたボランティア」の略。街頭で偶発的に遭遇した事象(例:困った人)に手をさしのべることで、社会的人間性の向上を促すキャンペーンで用いられた。ボランティアの持つ言葉のニュアンスを利用したものであって、「チョボラ」自体はボランティアの定義外である。(ウィキペディアより)

ボランティア登録募集中!



牛肉のマリネサラダ



☆ 材料(2人分)

牛肉(しゃぶしゃぶ用)…200g

A [しょうゆ、酒…各小さじ1]

ごま油…大さじ1

玉ねぎ…1/2 個

トマト…1個

サニーレタス…2～3 枚

パセリのみじん切り…大さじ1

B しょうゆ、オイスターソース…各大さじ1

酢…大さじ2 豆板醤…小さじ1/2

砂糖、ごま油…各小さじ1 塩、こしょう…少々



- ① 牛肉は大きめのひと口大に切り、A をふる。玉ねぎを縦薄切りにし、冷水に 5 分さらし、水けをよく切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、牛肉を強火でさっと炒めてボウルに移す。B を回しかけ、玉ねぎを加えて混ぜ、10 分ほどおいて味をなじませる。
- ③ サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトは縦 8 等分にし、横半分に切る。
- ④ ②にトマトとパセリを加え、ざっと混ぜる。器にサニーレタスをしき、その上に盛る。

スタッフの ちょっとカフエタイム

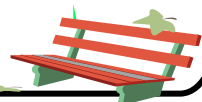


テレビでニュース番組を見ていると、悲惨な事件や痛ましい事故が後を絶たない。電車の遅延情報でも「人身事故」が目立

つ。相談事業にかかわっていても、さまざまな困難を抱えている人がこれほどまでに多いのかと思う日々。

ついつい忘れていたが、当たり前のことを当たり前にできていること、生きていること自体が幸せだということを実感しないといけないと思う。そして 幸せだと思う瞬間を「この幸せに感謝」と人に言葉で伝えることは難しくても、自分自身には心の中で素直に言葉にしたい。たとえば、庭の片隅でこぼれ種から発芽したレモンバームの小さな葉を見つけた瞬間。本を読みながらいつの間にかうとうとしてしまう休日の昼下がり。バーゲンセールで掘り出し物を見つけた時。そして帰宅の遅い家族を待ちながら、待っている家族がいること自体が「し・あ・わ・せ」と心の中で言葉にしてみよう!

(Happy lemon)



< 第 6 回 通常総会開催のご案内 >

◆日 時◆2014 年 6 月 24 日(水) 10:30～12:30

◆会 場◆いなげビレッジ虹と風 地域活動スペース「虹」

※正会員(議決権を有する)には、6 月初旬に議案書を送付いたします。