



共生のまち～第二号～

(高齢者共生セミナー実行委員会 広報誌) 2020年12月発行



巻頭ご挨拶 「多くの人と交わる機会を持ちましょう」

私たちの高齢者共生セミナーの活動の目的は、少しでも認知症などにならないよう元気で日常生活を営めるよう、あるいは認知症に気付いても軽度（MCI）の状態を保っていく努力のお手伝いが出るよう、今後色々と提案などをしていくことです。以下に、私の友人やその家族が種々の行動パターンの認知症を患い、対応に苦勞している様子を見聞きし、私自身も認知症の友人に長く付き合った経験をご紹介します。

（その1：私より10歳年上の会社の上司について）

上司、部下を含めた私達4人は、毎月昼食会や全国を旅することを30年以上続けていました。ある時その元上司が、いつも待ち合わせる場所に現れず、連絡もないまま30分が経過しました。

今日の集まりを失念したのかなと思い携帯電話に連絡したところ、いつもの待ち合わせ場所ではなく別の繁華街でうろついていた様で、その後も度々場所や待ち合わせ時間を間違えることが重なりました。彼とは認知症になる20年程前からの付き合いで、その後MCIの様な認知症の初期段階となってからも、本人から「この集まりは今後も続けて欲しいと」の要望もあり、その後約10年程この会が続きましたが、最後はご家族から集まりには参加出来る状態ではなくなったと連絡があり会を終息しました。彼は既に90歳になっていました。

ここで私が言いたいのは、我々が認知症と感じてからも10年以上も彼との交流が続いたこと、更に彼が他の多くのグループにも参加し、経験話をしながら多くの人との交流を続けていたことです。そのことが認知症の進行を遅らせていたのではないかと考えています。

（その2：重度認知症の友人について）

学校の同級生、会社の同僚にも重度認知症になった友達がいます。ある同級生は集まると良くしゃべる友でしたが、ある時いつもと違い非常に大人しく、話題にも積極的には入り混んでこなくなっていました。その一年後同窓会の案内を出すと、奥様から「認知症が進みお会いしても皆さんを認識出来ない様な状態になっていますので欠席したい」との返信が有り、電話で様子を伺うと「既に重度の認知症になってしまったので施設に入居させました。」との返事でした。もう一人の同僚は、今年も皆で久しぶりに会おうと誘いかけると、わずか一年足らずの間に既に重度の認知症を患い、ご家族から不参加の連絡を受けました。その後見舞いに伺うと、既に私や同僚を認知出来る状態ではなく、会っても椅子から滑り落ちる有様でした。

この二人の友人の場合、日常生活は我々以外のグループとの付き合いや活動などは少なかったとご家族からお聞きしています。

以上はわずかな例にすぎませんが、私が何を言いたいのか!!

前述の私の友人のように、常日頃出来るだけ色々な機会を捉え、多くの人と交わり、くだらないことでも話したり騒ぐことが、元気で過ごせる秘訣ではないかということです。私自身そう信じており、そのことを皆さんにお伝えしようと筆を執りました。ご参考になれば幸いです。

高齢者共生セミナー実行委員会 副委員長 丸岡将泰

PCR検査の場所が
変わりました!

前号でご案内しましたドライブスルー方式による地域外来・検査センターの場所が10月1日より下記に変わりました! (事前にかかりつけ医の紹介が必要)
町田市医師会第二駐車場 (森野3-13)
(問合せ先) 保健所保健総務課: 042-724-4241

介護保険制度の仕組み



主な介護サービス

- ①申請しなければサービスを受けられません!
- ②介護保険申請の前提条件
 - ☆介護サービスを利用するにはその市区町村に住民票があることが前提となります。
- ③介護保険で受けられるサービスは年齢により異なる
 - ☆65歳以上の第1号被保険者は要介護となった原因を問わずサービスを利用できます。
 - ☆40歳～64歳までの第2号被保険者は「特定疾病」※が原因の場合のみ利用できます。
 - ※特定疾病…「がん(がん末期)」「骨折を伴う骨粗鬆症」など「16疾病」

ケアマネジャー
 がお困りごとを
 お聞きして介護
 プランを建てる

居住介護支援



住宅改修



居宅サービス



福祉用具に関するサービス



施設サービス



地域密着型サービス



その市町村
 に住む人が
 利用できる
 サービス!

介護保険は、重要な制度ですが複雑です!
 詳しい情報をお知りになりたい方は下記にご相談を!
 ☆南第3高齢者支援センター (TEL: 042-720-3801)

① 認定申請

☆申請できる場所

・各高齢者支援センター ・各あんしん相談室 ・介護保険課 ・高齢者支援課 ・各市民センター

☆申請に必要なもの

・介護保険認定申請書 ・介護保険被保険者証（65歳以上） ・健康保険被保険者証のコピー

☆申請を手伝ってくれる人

・ケアマネージャー ・高齢者支援センター職員 ・あんしん相談室職員 ・介護保険施設職員



② 要介護・要支援認定

☆心身の状態の確認

（認定調査）心身の状態を確認するため、認定調査員が本人や家族にお会いして聞き取り調査を実施。
（主治医意見書）市役所から主治医に、心身の状態について医学的な意見を求めます。

☆介護認定審査会（専門家による会議）

認定調査結果と主治医意見書をもとに、保険・医療・福祉の専門家が要介護度を判定。

③ 認定結果の通知（市役所から介護保険被保険者証と共に認定結果が届きます）

要介護1～5

要支援1・2

非該当

介護サービスを利用

介護予防サービス・
総合事業のサービス利用

基本チェックリスト
（25項目の質問に答えることで体の状態確認）
↓
※高齢者支援センターにご相談を！

④ 介護（介護予防）サービス計画書の作成

☆「要支援1」「要支援2」の介護予防サービス計画書は地域包括支援センターに相談。

☆「要介護1」以上の介護サービス計画書は介護支援専門員（ケアマネージャー）のいる県知事指定の受けた居宅介護支援事業者（ケアプラン作成事業者）へ依頼。



⑤ 介護サービス利用の開始

成瀬台
ラジオ体操会

成瀬・成瀬台地区の団体ご紹介

概要

☆健康な体力づくりと地域社会の皆様の健全な交流を目的に1998年5月発足。
☆毎朝午前6時30分、成瀬台公園でNHKラジオ体操を一緒に行っています。

活動内容

☆5月と11月全員参加の懇親会開催。毎月、映画鑑賞会、各種見学会、散歩会。
☆会員メンバーで、料理教室・カラオケ大会・年2回のゴルフコンペ等開催。
☆毎年なるせだいまつりに出店するとともに、会場設営・撤去を支援実施。
☆その他、どんど焼き餅つきに協力。



毎早朝の結構維持と体力づくりのラジオ体操
そして地域の皆様との他に思惟交流です。
お気軽にご参加を！
（お問い合わせは小林まで：tel042-722-0560）



私達「高齢者共生セミナー」のご紹介

「高齢者共生セミナー」とは

- ☆有志による「互助」の活動。
- ☆高齢者が多い当地区で、高齢者問題に悩む方々のために役に立てる事は何か？模索しながら活動しています。

現状の主な活動

- ☆「高齢者支援をテーマにしたセミナーの開催」
※コロナ問題で延期中
- ☆ミニコミ誌「共生のまち」による高齢者問題に関する情報の提供。
- ☆介護保険など、高齢者問題に関する「役立つ情報」を満載したDVDの貸し出しなど。

只今制作中！
乞うご期待！

「まちだ〇ごと大作戦18-20」参加事業



- ☆市主催の「市民活動・地域活動を盛り上げて町田の魅力や活力を高める取組み」として認められました。

- 自分のことを自分ですること。

・自ら健康に注意を払い、運動を行ったり検診を受けるなど。

- 年金や医療保険、介護保険などの社会保障制度。



- 自治会等の地域活動や、隣近所の個人的な関係性も含めた助け合い。

- 一般財源による高齢者福祉事業。生活保護等。

ご参考！

地域包括システム

☆厚生労働省が2025年を目標に推進している、地域に住む高齢者が、その地域で自分らしい生活を最期まで持続していくため、介護や医療、さらには住まいや生活支援等のサービスを地域で一体的に提供するシステム。

☆介護職や医療関係者をはじめとした多職種が連携する必要があり、その仲介役として、地域包括支援センターやケアマネージャーが重要な役割を果たすことになる。

国の狙い

☆介護サービスの主体を国から自治体への移行

☆全国的に介護施設が不足する中でケアの場を施設から在宅へと移すことを重視

なぜ必要なのか？

- 理由① 高齢者人口増加と共に要介護認定を受ける人も増え、要介護者を支える介護職が大きく不足し、既存の介護保険サービスだけでは高齢者を支え切れない状況になりつつある。
- 理由② 核家族化が進み、家族の支えを受けられない単身高齢者が増えている。

☆発行責任者：高齢者共生セミナー実行委員会 委員長 谷田部靖治
☆編集責任者：広報担当 土井雅文 (メール:ayamdoi2002@gmail.com)