特集

介護 ～安心して暮らせる地域のために～

このたびの特集では、「介護」をテーマにお届けします。

誰もがいつか直面するかもしれない「介護」というテーマを、〝まだ先のこと〟と捉えるのではなく、自分や家族のこれからのこととして考えるきっかけになれば幸いです。

「介護」は誰にとっても他人ごとではなく、いつか向き合う身近なテーマです。

「介護保険制度の基本ポイント」

利用者らしさ 利用者の意思を尊重し、能力に応じて自立した日常生活を送れるよう支援することを目指しています。

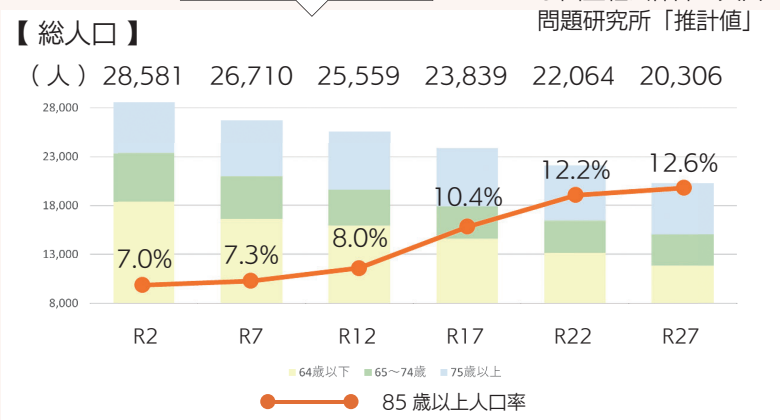
自立支援 利用者が持つ能力を最大限に活かし、可能な限りの自立した生活を送れるようサービスを提供することを目指しています。

社会保険方式 保険料や公費などで運営され、介護が必要な人を社会全体で支える仕組みです。

データで見る胎内市の「介護」の今

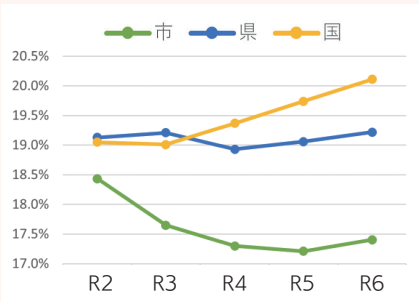
高齢者人口の推移

出典：住民基本台帳人口および国立社会保障・人口問題研究所「推計値」



◆介護ニーズが高まる85歳以上の人口は、令和22年頃にピークを迎えます

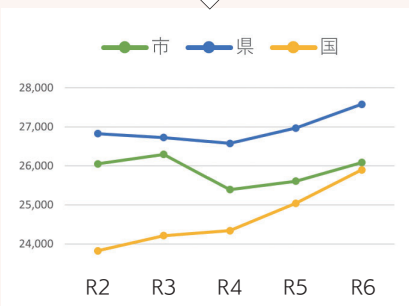
介護認定率の推移



◆認定率は国・県よりも低めに推移しています

出典：厚生労働省「介護保険事業状況報告」

被保険者一人当たり介護給付費月額の推移



◆ひとり当たりの介護給付費の伸びが全国平均と比べて緩やかに推移しています

胎内市の介護予防・地域づくり

市では、市民の皆さまの健康寿命延伸と「より快適で充実した人生」の実現に向け、介護予防や地域での支え合いの仕組みづくりに積極的に取り組んでいます。

「介護予防大作戦！！」では、そのためのヒントを紹介しています。

ぜひ、ご覧ください。

介護予防大作戦
HP はこちら

はじめてでも安心

介護保険制度と主な介護保険サービス

介護保険ってどんな制度？

「親が将来、介護が必要になったら…」そんな不安を抱えている方も多いのではないでしょうか？

２０００年にスタートしたこの制度は、高齢になっても住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続けられるように支援することを目的としています。

介護が必要になったとき、誰もが安心して介護保険サービスを受けられるよう、費用の一部は介護保険料、残りは国・県・市の公費によってまかなわれています。

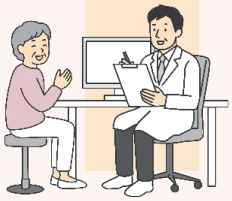
制度を使ってできること

介護保険を使うと、高齢者等の状態に合わせてさまざまなサービスが利用できます。

介護保険サービスの利用を希望する場合は、市に申請し、「要介護認定」を受ける必要があります。

要介護認定までの流れ

1. **申請**
   本人または家族が、市の介護保険窓口や地域包括支援センターに申請します。
2. **訪問調査**
   市の調査員が自宅などを訪問し、体の状態や生活の様子などを調査します。
3. **主治医の意見書の提出**
   主治医に意見書を作成してもらいます。
4. **介護認定審査会での審査**
   福祉・医療の専門家からなる審査会で「要介護度状態区分（介護度）」を判定します。
5. **認定結果の通知**
   「要支援1～2」「要介護1～5」または「非該当」のいずれかに認定され、通知されます。



認定後

ケアプランの作成

「ケアプラン」とは、サービスを適切に利用するための個別の計画書です。ケアマネジャーがご本人・ご家族の意向や心身の状況に合わせて作成します。この計画に基づき、サービスを利用します。

主な介護保険サービス

福祉用具の貸与・購入、住宅改修
福祉用具のレンタルや、自宅での安全な生活のための改修

訪問介護
ヘルパーが自宅の食事や掃除、入浴をサポート

通所介護（デイサービス）
日中施設で食事や入浴、レクリエーション

リハビリ（通所・訪問）
専門職による、機能回復のための訓練（施設に通う・自宅訪問）

短期入所（ショートステイ）
数日から数週間、施設で宿泊可能。介護者の休息にも。

施設での生活
特別養護老人ホームや介護老人保健施設、グループホームなど。

地域包括支援センター

高齢者のための、介護や福祉、医療に関する総合的な相談窓口です。
専門スタッフが、高齢者やご家族が抱える介護や生活支援に関するさまざまな問題に対応します。

地域包括支援センター胎内市社協
西本町 11 番 11 号（ほっと HOT・中条内）
☎ 0254・44・8687

地域包括支援センターちゅーりっぷ苑
協和町 837 番地 1
☎ 0254・28・0022

地域包括支援センターやまぼうし
下館字大開 1522 番地
☎ 0254・47・2115

地域包括支援センター中条愛広苑
十二天９１番地
☎ 0254・46・5601

詳しくはこちら

インタビュー

―「利用者」と「支えるプロ」のリアルな声―

渡邉京子さん（右）在宅サービス利用者家族）と母の星ヒトエさん（左）。

在宅介護とケアマネジャーの視点

「一人じゃない」と気づいた瞬間

渡邉京子さんは、活動的だった母・星ヒトエさんの介護が、突然の大腿骨骨折による入院を機に本格化したと語ります。骨折以前から母に「パンばかり買ってくる」など小さな変化があったため、これが認知症の兆候かもしれないと気づいていたそうです。

ケアマネジャーの片野絵美さんに相談しサービス利用を開始しましたが、母がデイサービスを嫌がったり、同じ話を何度も繰り返したりする中で、正直イライラすることもありました。

そんなとき、片野さんが定期的に訪問し、話を聞いてくれたことが本当に救いでした。気持ちが整理され、京子さん自身も「深く考えすぎず、〝開き直って気楽にやってみよう〟と思えるようになった。これが介護のコツかもしれませんね」と語ります。今ではショートステイも活用し、「介護って一人で頑張りすぎず、相談できる相手がいることが大事ですね」と強調します。

京子さんは、母から「娘のおかげで幸せだ」と感謝されるその言葉を励みとし、信頼できる支援者と制度の力を借りて前向きに介護と向き合っています。

専門家の視点

笑顔を支えるケアマネジャーの想い

居宅支援しろとりのケアマネジャー 片野絵美さんは、幼い頃から「おばあちゃん子」だったこともあり、自然の流れで介護の道に進みました。

この仕事の最大の喜びを伺うと、「ご利用者様やご家族が笑顔になれた瞬間」を挙げられます。

片野さんは、提案によってご利用者やご家族の不安が少しでも軽減した時や、「できなかったことができるようになった」という変化に立ち会えた時に、心からやりがいを感じるそうです。日々の業務では、「自身が笑顔で接し、ご本人やご家族の思いに深く共感しつつ、前向きな気持ちを持っていただけるよう、サポートすること」を心掛けていると話します。

さらに片野さんは、ちょっとした気遣いや、温かい声掛け一つが、支援を必要とする方々の大きな支えになるという考えから、「介護」を特別なものとして捉えるのではなく、「思いやり」として日常の中で身近に感じてほしいと呼びかけています。

居宅支援しろとり ケアマネジャー 片野絵美さん（中央）。
笑顔での対応を心掛けています。

介護現場の魅力と地域とのつながり

施設介護の現場から「価値ある仕事」を再評価

母が叔母の介護をする姿を見て、「介護をする人を支える立場になりたい」と強く思い、この道を志したのが、グループホームまごころ（以下GHという）の介護職員、服部義博さんです。服部さんは、認知症の方と**心が通じ合った**と感じられた時にふと見せてくれる笑顔が、大きな喜びに繋がると話します。「人生の先輩から多くのことを学ばせていただいている」という気持ちを大切に、心と身体の両方に向き合っています。

同施設の管理者、片野裕樹さんは、「これからの社会に介護は欠かせない」という確かな思いから福祉の世界へ進みました。片野さんは現在、介護は**価値のある仕事・感謝される仕事・感動できる仕事**といった本来の魅力が再評価されてきていると話しています。

グループホームまごころ 介護職員 服部義博さん（右）と入居者の佐久間さん（左）。

在宅支援を支えるプロ「訪問介護」の奥深さ

ヘルパーステーションなかじょう（以下HSという）の訪問介護職員、高橋慶子さんは、高校生の時から「介護は人生に必要な知識と技術」だと考え、新卒で迷うことなく介護の世界に飛び込みました。

訪問時間は短いですが（おおむね1件あたり30分～1時間）、高橋さんはその方の「空気感」を大切にしたケアを心掛けています。

この仕事の醍醐味は、「住み慣れたお家だからこそ見せてくださる、利用者様らしい姿や表情に触れた時に感じる何物にも代えがたい喜びです。そして、利用者様の**人生観にふれることができるのは、私にとってかけがえのない学び**となっている」と話しています。

祖母の介護をきっかけに資格を取得した転職組である同事業所の訪問介護職員、小川美沙子さんは、訪問先で困難なことも起こりますが、「利用者様に**「ありがとう」と言われたとき、ほっとするとともに達成感**を感じる」といいます。心地よいコミュニケーションが取れるよう、積極的に声かけをすることを心がけていると話しています。

ヘルパーステーションなかじょう 高橋慶子さん（左）と小川美沙子さん（右）。

介護の仕事「私にもできる」多様な働き方

◆資格のない方も歓迎

GHの片野さんは、資格のない方も携われる「介護職」という働きを紹介し、「介護は向き不向きがあると言われますが、ぜひ一度、自身の目で現場を見ていただきたい」と呼びかけています。

◆ライフスタイルに合わせた働き方

HSの高橋さんは、「訪問介護は、朝や夕方の時間帯に対応する短時間勤務（登録ヘルパー）の方なしには成り立たない」と強調します。子育て世代の方やアクティブシニアの方々にとって、**ワークライフバランスを取りやすい働き方ができる**と、その魅力を語っています。

グループホームまごころ 管理者 片野裕樹さん（左）とスタッフ。

「誰もが向き合うこれからのこと」

介護は、特別な誰かのことではなく、誰もが向き合う身近なテーマです。この特集が、ご自身と、身近な大切な方々とのこれからについて考える一助となれば幸いです。

問合せ 福祉介護課 介護保険係（内線1153・1154）