

## いざという時 困らないために



### 高齢者の居場所づくり 訪問編

#### その10 喫茶サロンいこいこ(福山市水呑町)

パン、卵、サラダ、バナナにコーヒーが付いた豪華なモーニングを食べながら、談笑する皆さん。まるでどこかの喫茶店のような光景ですが、ここは水呑町の高浦福祉会が地域の集会所で運営するサロンです。「みんなが喜んでくれるのが何よりうれしい」と根師一郎代表。モーニングは福祉会役員の皆さんの手作りです。

当時水呑町の福祉を高める会会長だった宇田護さんが、喫茶店風サロンを開こうと町内21の自治会に呼びかけ始めたのが約3年前。今では町内ほぼ全ての自治会がサロンを開いています。一番最初にできたのが「いこいこ」なのだから。

毎週月・水・金曜の週3回開催。10時までゆっくりモーニングをいただいた後、月曜は健康体操、水曜はコーラスやおしゃべりなどを楽しみます。取材にお邪魔したのは金曜



で、モーニングの後、楽しそうにおしゃべりされている姿が印象的でした。シニアだけでなく小さな子を連れた若い家族が訪れることも。3世代が集まれる、誰でも来やすい雰囲気が自慢です。「ここへ来ればみんなの顔が見られるから楽しみ」「落ち込んでいてもここでしゃべったら元気になれる」と笑顔が弾けます。

月に一度は講師を呼んで、詐欺防止や正しい薬の飲み方などについても学びます。皆さんに、忘れず参加してもらおうと、開催日の朝は町内放送もしているとか。「とにかく引きこもったらいかん。一人暮らしの人は話したり、人と一緒に食事をする機会がないから、ぜひ参加してほしい」と根師代表。支えあう皆さんが大きな家族のように思えました。

## 介護保険を上手に使うって、仕事も介護も両立させましょう。

### 連載 第二回

## 自分らしく暮らす 認知症と私

介護と仕事の両立に関して、認知症の人を介護をするご家族や将来に不安を感じている読者から質問を受けることがあります。そこで今回は認知症に限らず、介護が必要になった場合の手続きについてお話しします。

介護保険は「介護を必要とする人を国全体でサポートする」ために始まりました。原則40歳以上の人が納める介護保険料や税金で、介護が必要な人の支援を行う仕組みです。

古くから日本では「お年寄りの面倒は家族でみる」という考え方が一般的でした。しかし、現代は少子高齢化が進み平均寿命も延び、介護が家庭内だけでは難しくなってきました。核家族の人も多く、同居でも共働きが当たり前の時代では、家族による介護に限界があ

るのは当然です。

病气やけがの時に医療保険で治療を受けるのと同様、介護が必要なら介護保険で支援(介護サービス)を受けることができるのです。ただし、利用する際のシステムが医療保険と介護保険では大きく異なります。

### ◆介護保険を利用するには

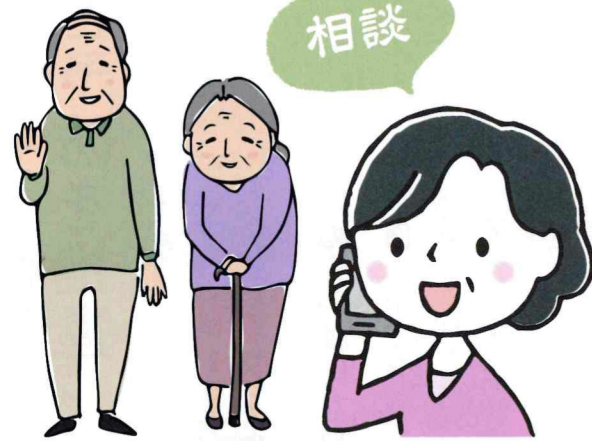
介護が必要と感じたら、まず近くの地域包括支援センターに相談しましょう。センターは福山市内に24カ所。地域ごとに担当があり、訪問でも電話でも対応してくれます。社会福祉士・保健師・主任ケアマネージャーと、ケアプランを作成するケアマネージャーが待機して、介護保険の申請や介護サービスに関する説明を聞けます。地域助け合いの仕組み、居場所・認知症カフェなど地域資源についての情報も教えてもらえます。

### ◆一人で抱え込まないで

介護保険を新たに利用するには、介護保険による介護サービスを使うという意思表示(介護保険の申請)をし、どの程度の支援かを決めてもらい(介護度の決定)、実際の支援サービスの組み立て(ケアプランの作成)をした後に介護サービスの利用開始となります。この間、約1カ月必要ですので、早めに情報を集めておくことも大事です。

施設を利用する際、「家族が面倒を見るべき」「知らない所に預けるのは

かわいそう」などの声も聞きます。しかし、介護保険事業所は国や地方自治体の基準に従って設備や専門職を含む人員要件を満たし、専門の介護サービスを提供しています。安心してご利用いただきたいと思えます。特に、認知症の人の介護は家族にとっては思いが強いだけに、大変苦しい時期があります。一人で抱え込まずに、専門職による介護もうまく利用しましょう。万一、不安や不審に思われることがあれば、どんな小さなことでも事業所や担当のケアマネージャーにご相談ください。



玄関先でお買い物。とっても便利な「移動スーパーとくし丸」です。

新鮮な食材を届けたい! | 究極のセレクトショップ! | 御用聞き、商品の注文もお気軽に!

あなたも移動スーパーとくし丸で「個人事業主」になってみませんか。少しでも興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

ニチエーとくし丸担当: 中本(なかもと)まで  
TEL: 080-2884-0986

NICHIE NICHIE 株式会社ニチエー本部: 福山市南松永町2丁目19番31号

霊視・手相・タロット・殺界でナチュラルに占います。

遠くでも行く価値有り! 口コミで「よく当たる!」と有名な占いで、ご自身のことはもちろん、娘さんや息子さんの結婚・仕事・将来などの相談に応じます。パワーストーンの浄化も承ります。

★1回(60分)…4,000円(質問はいくつでもOK!)

占い ララ★ラビアン  
tel.084-988-0049

福山市沼隈町中山南2182  
【営】10:00~17:00 ※完全予約制 【休】水曜 【駐】有

川水呑大橋 戸田川 一橋  
●セブンイレブン  
沼隈病院 ぶどう園  
山南通達 八日谷ダム ●バス停  
●沼隈病院より車で約10分