



行政と市民の関係を創造する  
NPO 法人 きょうと介護保険にかかわる会

会報  
102 号  
2018/10/5

発行人 梶 宏 〒604-8811 京都市中京区壬生賀陽御所町 3-20 賀陽コーポラス 809  
TEL・FAX:075-821-0688 E-mail:npokakawarukai@helen.ocn.ne.jp

10月28日(日) 第3回シンポジウム  
よりよい介護をつくる市民ネットワーク



**だまってたらあかん！**  
**使えない総合事業～介護保険の危機！**  
**空文句でない「住み慣れた自宅で住み続ける」ために**

この会は結成されてから 12 月で、ようやく丸 2 年を迎えました。この間に、2 回のシンポジウム開催、京都市行政への提言書提出、報告書の作成等々に取り組んできました。そして第 3 回目のシンポジウムに挑戦、今年も開催の運びとなりました。たった一度の線香花火ではなく、継続してやろうと世話人一同がお互いの団体の良さを発揮して力を合わせ、石の上にも 3 年と無理しない程度に頑張ってきたように思います。

振り返ると、会の発足は 2016 年 12 月。5 つの市民団体が介護保険の要支援 1・2 が保険サービスから外され自治体の総合事業に移行することに危惧を覚え、初めて各団体を代表するメンバー 12～3 人が集まりました。普段の交流も少なく初めて会う顔ぶれが多かったように思います。共通点は介護保険への危機感だけでした。この呼びかけ人は「高齢社会をよくする女性の会」の当時の代表・中西豊子さんと「よりよい介護をつくる市民ネットワーク」が結成されました。

2017 年 3 月、アスニーでの第 1 回シンポジウム“だまってたらあかん！どんどん変わる介護保険！”の反響は大きく、特に参加者の気持ちをズバリと表すこのタイトルは、一度聞いたら忘れられないと大好評で、第 2 回以降も継承することになりました。

第 3 回目の今年は、京都市における総合事業の 2 年目の現状を昨年度に引き続き検証します。

今回の改正で「高齢者の生活を軽視した仕組み」が導入され、在宅高齢者の生活を支えるヘルパー事業が大きく変更されています。その現状や軽度な介護状態の「生活援助」について考えたいと思います。

小川 栄二氏（立命館大学特任教授）の基調講演に始まり、コーディネーター新井 康友氏（佛教大学准教授）のもとパネルディスカッションを行います。現在サービスを利用している方や現場で働く方など 5 人が現状を発表されます。

よりよい介護とは何か。介護保障とは何か、安心して高齢期の在宅生活を過ごすことができる市民社会を目指して、諦めず道なき道を進む私たちの会ですが、どうぞご理解とご支援をお願い致します。皆さま、会場にお越しく下さい。  
(中川 慶子 記)



前回のシンポジウムの様子

第 92 回  
研 修 会  
報 告

## 「早期認知症予防トレーニング」の目指すもの

日 時：9月8日 13:30~16:30  
場 所：ひと・まち交流館京都第5会議室  
講 師：中川 宏實氏 安心ライフ株式会社  
代表取締役/当会会員  
参加者：18名



京都初の『早期認知症予防』に特化した会員制トレーニングセンター『安心BB（Body & Brain）京町』開設に至る、熱き思いを語っていただきました。その概要をご報告いたします。

私は、大学卒業後、繊維関係の会社に就職し、充実した社会生活を送っていましたが、30歳を迎える前に、たまたまテレビで訪問入浴のシーンを見て、利用者がとても喜ぶ姿が目にと焼き付き、是非このような仕事に関わりたいとの思いが強まり、福祉関係の事業を立ち上げられた経営者の下で新しい仕事を始めるために退職しました。その後、起業することを目指し、介護保険制度がスタートする3年前の1997年、43歳の時に安心ライフ株式会社（福祉用具のレンタル・販売とデイサービス事業）を立ちあげました。その後、2013年と16年にデイサービスセンター2か所を開設し、現在、約40名のスタッフで利用者へ寄り添った事業展開を進めています。

介護保険にかかわる事業を展開するなかで、1つは、制度ビジネスの難しさ（介護保険法の改正に伴う対象者や報酬の変更等）、2つは、リハビリの重要性と認知症の人の多さを実感しました。

以前は、皆さんの願いが「寝たきりになりたくない」でありましたが、今は、「認知症になりたくない」との思いが強いことを日々感じています。

そのため、このようなニーズに応えることと制度ビジネスの制約を乗り越えるために、昨年10月に自費による会員制の「早期認知症予防トレーニングセンター」を開設しました。

設立の目的は、認知症高齢者の増加、高齢者の価値観の多様化を受けて、医療保険や介護保険のサービスでまかなえないサービスの提供を目指しています。

対象者は、認知症に不安のある60代~80代の年金収入や資産に余裕のある比較的元気な高

齢者で、医療保険や介護保険のリハビリだけでは満足できない人です。

提供するサービスは、入会時に認知機能テスト（見当識・注意力・記憶力・計画力・空間認識力の5側面を分類、測定）・認知運動テスト（コグニバイク）と体組成測定を実施のうえ、個別の運動プログラムを作成し、筋力トレーニングマシンやiPadを使用するトレーニングを開始。3か月毎にトレーニングの成果を判断するため評価・定期測定（筋力アップや体脂肪の減少度を計測）を行い、運動プログラムを見直し、トレーニングを継続します。

費用は、介護保険の適用がないので、介護保険の全額負担相当分の1回（2時間）6,000円が一応の目安となっています。その他、入会時に入会金1万円と年会費12,000円が必要です。毎週2回月8回利用の場合の費用は、月額約3万円ほどです。

『安心BBリハ京町』では、早期認知症予防のため最新の機器と充実したプログラムを用意しています。認知症を予防するトレーニングを始めませんか。お待ちしております。

講演の最後に、『安心BBリハ京町』のマネージャーで健康運動指導士の竹本均さんから動画を見ながら、トレーニングセンターで使用しているコグニバイクやマシン等の説明を受けた後、竹本さんの指導の下、楽しみながら行える運動や脳トレ体操に参加者全員で取り組みました。

自宅で継続して身体を動かすことの大切さを学ぶことが出来ました。（伊藤 博敏 記）



## 92回研修会の質疑とグループ討議

### 【質疑】

Q：視覚障がい者は、健常者と比べて認知症になりやすいが、「安心BBリハ京町」は利用可能ですか。

A：iPad や各種モニター等の機器を使用するので、今のところ、視覚障がい者への対応は難しいです。

Q：通所リハビリテーションや介護老人保健施設では、このようなトレーニングの対応は出来ないのですか。

A：介護保険適用の通所リハ等では、ケアプランに基づき脳血管疾患の後遺症や難病、認知症の利用者にも対応できなければならないので、認知症予防のリハビリに特化した利用者のニーズに応えることが出来ません。また、医療保険や介護保険でのリハビリだけでは満足できない人に利用していただきたいと考えています。

Q：自宅でできるトレーニングはありますか。

A：トレーニングは、繰り返し行うことが基本です。私たちは、そのきっかけを作り、手助けをします。例えば、毎朝歩くこと、簡単な体操を行うこと、また、近所の人との会話や交流など継続して行うことが日常生活での基本です。水分補給の大切さや筋力維持の大切さをトレーニングを通じてアドバイスをし、不安や悩みの個別相談や食事レシピの提供・相談に応じています。

### 【グループ討議】

本日の講演を聞いた感想として、年をとってもお金がいるのだということ、お金の使い方を考えなければという意見や健康維持のためにスポーツジムに行っていたが、くだらなかつた。今日話を聞いて一度行ってみたいとなりました。とても発想がいいので、ぜひ体験してみたい、などの発言がありました。

最後に、中川講師から認知症に対する視覚障がい者の皆さんの思いがよく分かりました。まだスタートしたばかりで十分な対応が出来ていませんが、これから障がい者の人にもご利用いただけるよう検討していかなければならないと感じました。

トレーニングセンター「安心BBリハ京町」は、スタートして一年が経過しましたが、早期認知症予防に特化したトレーニングセンターとして、京都だけではなく国内で先頭を走っていると自負しています。これからもプログラムの充実を図り、この分野の先頭を走ってまいりたいと考えています。

体験は有料ですが、是非一度丹波橋まで来ていただいて体験利用してください。とのことでした。

(伊藤 博敏 記)







## 会員のひろば



**今年の夏は今まで体験したことのない猛暑、酷暑でした。連日35度以上39度という日も何日もありました。そんな夏の日をどのように過ごされたかアンケートでお聞きし、21名の方から回答をいただきました。**

- 田舎に住んでいるので、開けられる窓は全開で自然の風を利用。クーラーは殆ど利用せず。水分は多飲（冷水は避ける）。
- 例年より冷房の稼働時間が長い。熱中症予防のためにも、一日中冷房（睡眠時はタイマー）。ビールの回数、量が増えた。水分も補給、塩あめ、アイスクリーム。必要以外は外出せず、後は車を利用。
- 家内を介護しながら、冷房の部屋で運動不足を承知の上で猛暑をしのいだ。
- 総会、例会、懇親会、高校野球応援、中古物件の契約、五山の送り火鑑賞。
- 節電を放棄して、涼しい中でしっかりと睡眠をとった。自分の身体の声を第一に、無理はしなかった。
- 毎朝40分ほど自強術と軽体操、夕方5000歩ほどのウォーキング。
- お茶、水、コーヒー、紅茶、何を飲んででもすっきりしなかったので、レモンにはまりました。レモネードです。
- ただ堪え忍んだという感じです。幸い熱中症にもかかりませんでした。
- 空調を入れ放しだったので、電気料金が昨年より2割増しになっていた。地域の夏祭りやイベントが猛暑のため中止、その対応に追われ疲れた。この2ヶ月間京都市から一步も出ていない。
- マンション5階で風通しはよいが、今年は日中からクーラーを使った日が多かった。7月は半月ほど軽登山を楽しんだ。8月盆明けに鳥海山、月山など初秋の山を楽しんだ。
- 半分仕事、半分だらり。果物のジュース1日1～2本飲んでいる。ウォーキングと体操はほぼ毎日。
- 就寝中のクーラーを初めて体験。外出を控えたため、足の筋力が落ちた気がする。水分補給に気をつけたため、寝汗をかくことが多かった。
- 仕事頑張った。
- 酷暑から脱出、まずコペンハーゲンに行き、そこから列車でドイツのハンザ同盟で栄えた古都リューベックに、ハンブルグ、ヒルデスハイム、ベルリンと行ってきました。涼しかったです。生き返った気がしました。
- 特別なことはしていない。娘とプールに行ったり、家の前で水遊びをしました。
- 近畿以外の山では槍ヶ岳に行った。家で動かないようにしていた。エアコン使用で電気代昨年より1割アップ。
- 7月は大学の高齢者アカデミーでの授業と卒論。卒論のために高齢者の施設を訪問。秋の個展に備えての作品展づくり、暑さのためなかなかはかどらなかった。3カ所の施設のボランティア活動。何しろ暑いのでどこへ出掛けるのもしんどかった。
- エアコンON（OFFなし）、家で焼き肉料理、山、高原をドライブで楽しむ
- 「水分管理」に気をつけた。兄弟で自分たちのルーツに行ってきた。
- ソファでゴロゴロ、水分補給はおこたらず、エアコンは28度に設定。外出時には水と梅干持参 《テレビから流される言いつけを守りました》
- 30日間の連続猛暑はしんどかった。エアコンの効いた部屋でゆっくり過ごす決めていたが、7月末から8月末まで21日間も外出していた。あの暑さのなかよく頑張ったと自分の身体の頑丈さを褒めた。家では読書、友人の書いた随筆に感銘。ビールは毎日飲んだ。

いかがでしたでしょうか。外出を控え、水分摂取に気をつけ、クーラーで涼をとりながら、でも、日常の活動は続けていた姿が浮かんできます。しんどかったけど乗り越えた、今年の経験を来夏に活かしたいものです。ご協力ありがとうございました。

なお、付録の質問として、今あなたの興味を駆りたてているものや研修会のテーマ、講師の希望をお聞きしました。その内容については今後の活動に生かしていきたいと思っております。

第 3 回  
シンポジウム

## だまったらあかん！ 使えない総合事業～介護保険の危機！

日 時 10月28日(日) 13:30～16:40

会 場 ひと・まち交流館京都 大会議室 (定員 300名)

主 催 よりよい介護をつくる市民ネットワーク

基調講演 講 師 小川栄二氏(立命館大学産業社会学部特任教授)

テーマ 訪問介護・生活援助の大切さを考える

「住み慣れた自宅で住み続ける」を空文句にしないために

パネルディスカッション

コーディネーター 新井 康友氏(佛教大学社会福祉学部准教授)

パネリスト 京都市原谷地域包括支援センター：鈴木太一さん 家族・利用者代表：大崎由良さん 支えあい型ヘルプ事業所「布亀」：米田徳也さん NPO 法人助けあいグループりぼん：水梨苗子さん 京都ヘルパー連絡会：萩本良子さん

参加費 300円

第 93 回  
研究会  
案 内

## 「いざ」という時に困らないための 相続、遺言、成年後見の基礎知識

介護と相続は切っても切れない関係です。先に逝く者の責任として相続、遺言などの基礎知識を学びます。

日 時 11月24日(土) 13:30～16:30

会 場 ひと・まち交流館京都 3階第5会議室

講 師 司法書士 中野 篤子氏(京都さくら司法書士事務所所長)

参加費 会員 300円 会員外 500円

講師紹介 大卒後民間企業に就職。平成4年司法書士試験に合格、翌年登録、平成8年司法書士事務所を開設。



第三者評価  
研究会  
案 内

## 第三者評価者フォローアップ研修会

● 第三者評価調査者及び審査委員の方は必ず出席を！

日 時：10月25日(木) 13:30～16:00

会 場：ひと・まち交流館京都 3階第5会議室

内 容：講師 坂野裕也氏、笠原あけみ氏(当会会員)

○介護保険改正に伴う介護報酬・基準改定等について

○虐待にかかわる知識(実態含む)と評価を行う上でのポイント

第三者評価事業の一層の充実を目指し、今年度もフォローアップ研修会を開催いたします。今年度は、調査項目の特に気になる2点を中心に事業所の期待と信頼に応えるべく研修します。2018年4月からの順次介護保険改正に伴う加算・減算等の要件や、特にわかりにくい医療保険と介護保険の「リハビリ」連携等についても学び合ひましょう。また、利用者保護の観点から評価を行うポイント等について共に研鑽します。

今年の6月、早川一光先生が亡くなられた。

私が20代の頃、「地域医療の先駆者」「老人ボケの権威」として、登場された。それは、老人介護が社会的な問題として認識されだした頃で、支援制度はまだ途に就いたばかり。実際の介護は嫁の仕事とされ、怪しむものはなかった。そんな1980年頃、京都新聞に早川先生と樋口恵子先生の対談が載せられた。内容は、老人介護をするのは「嫁」でよいのか？だった。

提起自体が、当時としては極めて先進的なもので、私は訝しく読んだのを覚えている。樋口先生は「アメリカでは男であれ女であれ、実子が行うのが当然であり、日本でもそうあるべき。嫁に押し付けるのはおかしい」。対し、早川先生は「理想はわかるが、介護適性のない日本の男に任せるのは現実的ではない。嫁の力が必要だ」とされた。

早川先生は、嫁による介護を力説されていたが、その問題点も早い時期から著書やラジオ番組などでユーモアを交えて述べ

られていた。「寝たきりのばあさんの体につねったあざがある」「財産は死ぬまで離れたらあかん。家族が自分を大事にさせる武器や」等と介護する嫁の苦勞、矛盾とともに、老人虐待の存在をほのめかしておられた。

さて、そんな話を対岸の火事としていた我々も老人介護当事者の年代に達した。国は、「老人介護は家庭で」という（「死ぬまで働け！年金はやらん」とも）。専門家は娘の介護が理想という。社会的にもこれは普通のことになってきた。では、娘がいない場合どうなるか？以前と違い、嫁は拒否することが少なくない。あるいは、息子に嫁はいない。やむを得ず息子が介護の先頭に立つことが多くなる。不器用でまじめな男は、自分一人に抱え込み、先の見えない介護に気持ち切れ虐待を起こすことがめずらしくない。

しかし、それはただの失敗例。介護体験を人生の糧とされる方もまた、多くいる。私は、そのときがくれば柔軟な姿勢で力まずに、できることをやっつけていこうと思う。

会員のコンテ

橋本 道広さん 作品展

「鉛筆画の世界」

10月21日（日）～23日（火）

場所 宇治市生涯学習センター

ロビー

編集後記

今夏の酷暑から一転、秋の到来を感じる肌寒さになってきましたね。会員の皆様、お変わりございましたか。秋を待ちわびるも、すぐに冬になってしまふのが、ここ最近の現状です。

その待ちわびた秋の夜長の過ごし方ですが、私は、食欲の秋・運動の秋・読書の秋の中でスポーツ鑑賞の秋に挑戦です。なんか、秋でなくてもできそうですが…。まず最初に大相撲京都場所の観戦をしようと思いつケットもゲット。あとは座布団の準備のみ。力士の体が赤く変化していくのをこの目で見てきます。その次は、ハンナリーグのバスケットボール。その先は、二年後の東京オリンピック観戦ですかね。皆さんもそれぞれの秋を感じて下さいね。

（笠原 あけみ 記）