



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

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

会報
94 号
2017/6/2

平成 29 年度 通常総会の報告

**会員の力を結集！
3つの柱「研修会・第三者評価・会報発行」充実へ**

初夏をおもわす好天気の日で開催となった。ひと・まち交流館は、各種会合などで相変わらずにぎわっている。会員の出足もよく1時30分から定刻通り開始された。

司会進行役は伊藤理事である。最初に梶理事長から「昨年度は当会を含む5つの市民活動のグループが連携して介護市民ネットワークを結成し、市民対象のシンポジウムを開催するに至ったことは特筆すべきことである。そのシンポジウムの基調講演の講師日下部氏の著書を読むと堺市職員として仕事をする中で、行政内部の業務に目を光らせるなど、その勇氣に感銘を受けた。当会も少しでも世の中の役に立てばいいと思いながらやっている。みなさん、今年度も元気に活動しましょう」と挨拶された。

議長に稲葉晃治会員が選出された。事務局より、会員78名のうち出席26名、委任状35名計61名で総会が成立していることが報告された。

続いて議事に入り小栗事務局長が議案書に基づき1号議案から5号議案まで提案された。今年度の事業計画については、例年通りの研修会・第三者評価・会報発行の三つの柱に加えて、他団体との連携強化など活動の充実を強調された。

予算案については、会場からの質問を受

けて、今年度は積極的に増収入の予算を組めないため繰越金（正味財産）を取り崩す形となっているが、十分に配慮して予算を執行していくので、この点を理解されたいとの説明があった。

役員の選任では、新たに理事、監事各1名が選任された。退任の三村義夫氏は「昭和3年生まれで今年90歳になる。会の立ち上げからずっと監事をしてきたが、身体の都合上やむなく退任する。介護保険制度の内容も年々悪化しているが、みなさんの今後のご努力に期待したい」と挨拶された。新理事の萩原三義氏、新監事高瀬宗次氏からも力強い挨拶があった。

すべての議案は、大きな拍手で承認、可決された。稲葉議長の軽妙な進行で総会は滞りなく2時30分に終了した。

このあと、日下菜穂子氏（同志社女子大教授）による記念講演「人生100年を輝いて生きる～ワンダフル・エイジング～」があり、心豊かに生きる高齢期の発達モデルを心理学的に解明された話に、講演のみに参加の一般市民の方からも大いに元気づけられたと大好評であった。5時から場所は代えて恒例の懇親会を開催、大いに盛り上がり、会員の交流と親睦を図った。

（中川 慶子 記）

理事のしごとの分担が変わりました。

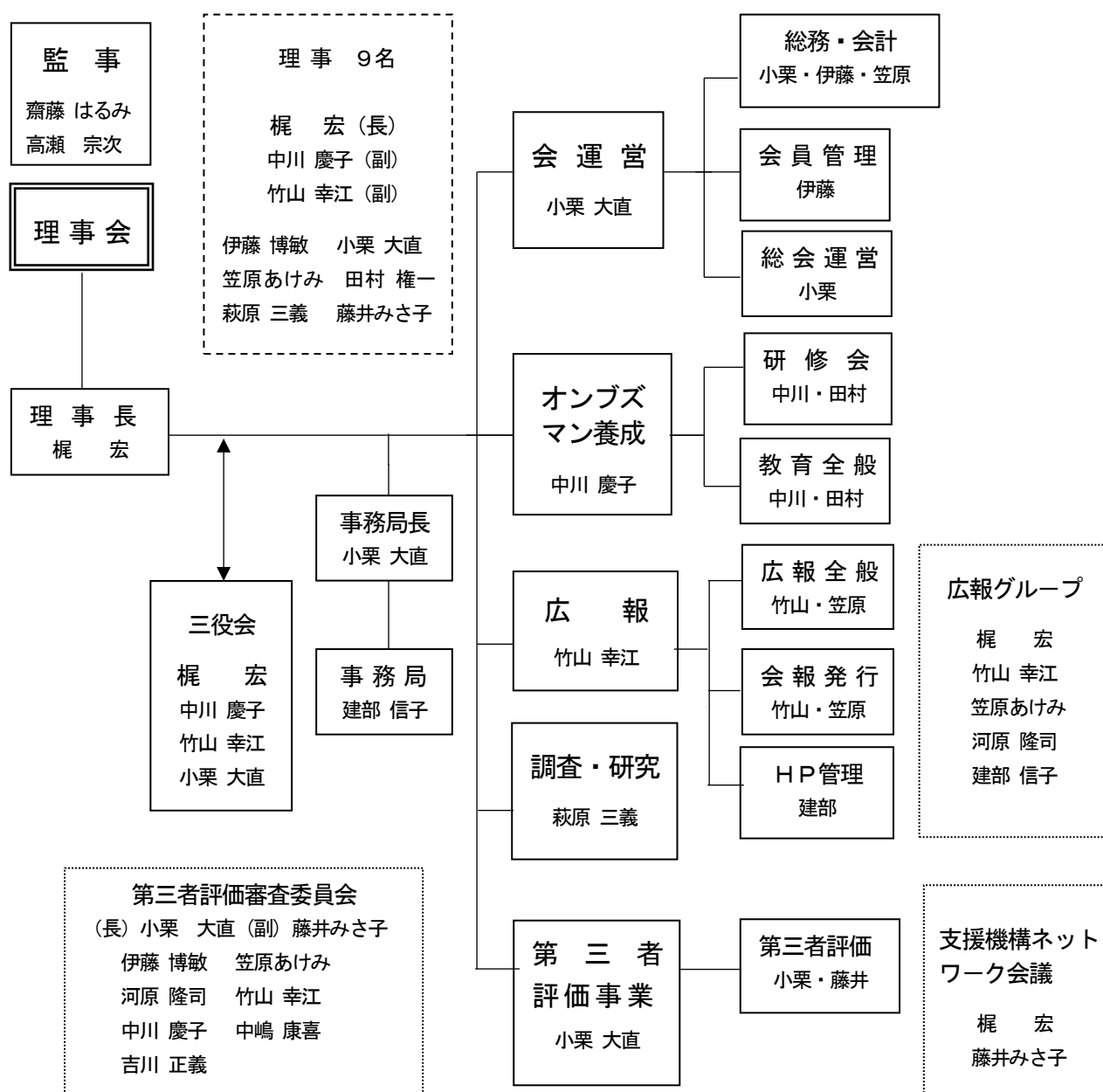
中嶋理事、三村監事 長年の会運営ありがとうございました。

5月19日開催の29年度通常総会では役員の改選が行われました。役員の改選は2年ごとです。中嶋理事と三村監事が退任され新たに萩原理事、高瀬監事が選任されました。

総会の議決を受け6月1日開催の理事会で、各理事の業務分担が決定しました。第三者評価審査委員会では新たに笠原あけみ理事と吉川正義会員がメンバーに入りました。

きょうと介護保険にかかわる会 組織・業務担当図

(平成29年6月1日 理事会決定)



理事退任挨拶

◆中嶋康喜

家庭の事情により、このたび理事を退くこととなりました。

三評担当理事として、調査者の皆様はじめ会員の皆様にいろいろとお世話になりましたことを、紙面をお借りして感謝申し上げます。

研修会等で介護保険について学習することができ、日常生活に活かせる知識・知恵を身に付けられたと思っています。

保険、年金や福祉の制度改悪の流れをせき止めることに、少しでも力を尽くせたらと考えています。そのために「かかわる会」の活動に、引き続き参加していきたいものと願っておりますので、よろしくお願いいたします。

理事就任挨拶

◆萩原三義



みなさま、初めまして、この度「きょうと介護保険にかかわる会」の理事に就任いたしました萩原三義と申します。

「介護保険見直し」や、とりわけ「京都市の新総合事業」の開

始という時期にあって、当法人のスローガンである「安心できる介護・納得できる介護保険・信頼できる制度」の発展に、微力ながらもかかわらせて頂きたいと存じます。

会員のみなさまにおかれましては、宜しくご指導ご厚情を頂きますようお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

監事退任挨拶

◆三村義夫

このたび、監事を退任させて頂きました。例えば 2000 年の春、この会を立ち上げた時からですので随分長い期間となりました。他にも多くの仕事をしていましたので余りお役に立てず申し訳なく思います。会そのものは小さくても会員の皆さんの努力で第三者評価機関の活動を軸に堅実に進められ、市民目線に立った地域活動として一定の評価を受けています。

介護保険制度をめぐる環境が年々厳しくなる中で、この会の活動がみんなの努力でより発展していくことをお祈りして退任のご挨拶とします。長い間有難うございました。

監事就任挨拶

◆高瀬宗次



三村様の後任をお受けした高瀬です。前任には及びませんがご指導をお願いいたします。入会したころの記憶

をたどると①将来の母親の介護が必要だと考えた。②洛和会の看護師がスウェーデンに「認知症」の勉強に行かれ教えてもらった。③同病院に協力して京都市認定第 1 号第 2 号の「認知症のグループホーム」設立にかかわった。④第 1 回ケアマネの 2 日間講習受講⑤「介護保険」が話題になり始めた、そういう時期に「会の設立」を新聞で知り、知人無しの中で入会した事を覚えていて。元気の源は「会員」である事。

第 82 回 研修会 案内

地域にどう向き合う！

～これからの地域社会を考える～



日時：6月21日（水）13:30～16:00

会場：ひと・まち交流館京都 3 階第 5 会議室

講師：志藤修史氏 大谷大学社会学部社会学科教授

参加費：会員 300 円 会員外 500 円

私たちが地域で暮らし続ける上で、住民同士が自発的に支え、助け合うことは基本的道理のはずですが、昨今は住民目線とは異なるような共助・互助論が展開され、介護保険法の改正を通して益々その感が深まっています。「我が事・丸ごと地域共生社会実現本部」が今春政府によって立ち上げられています。NPO やボランティアそして私たちが地域にどう向かえばいいのか、考えたいと思います。

総会記念 講演報告

人生100年を輝いて生きる ～ワンダフル・エイジング～

- 日 時：5月19日（金）14：45～16：30
- 会 場：ひと・まち交流館京都 3階第5会議室
- 講 師：日下 菜穂子 氏 同志社女子大学現代社会学部教授
- 参加者：44名



講師プロフィール

専門は高齢者心理学、発達心理学。人生後半を豊かに生きるワンダフル・エイジングの活動として、「生きがい創造プロジェクト」を主宰。京田辺市と連携し地域の高齢者、学生とともに「生きがい創造教室」を開催しています。

歳を取ることで人生は豊かになる

現在80歳の人は100歳まで生きる可能性が高くなっています。人生は先に進むほど豊かになっていきます。欧米では歳を取るほど幸福度が上がっていますが、日本では年齢と共に幸福度が下がっていきます。歳を取ることは心配なことだとネガティブに捉えられているからです。不安感を抱えたまま年を取って良いのでしょうか。ここにいらしている方は歳を取ることはそんなに悪いことではないと思われる方が多いと思いますが、歳を取ることはこんなに素晴らしいと言うことを世間に伝えていく、老年学の分野の中でワンダフル・エイジングという研究をしています。歳を取ることの良さを世間と共有し、歳を取ることが楽しくなる世の中をつくっていきましょう。

サクセスフルエイジングからワンダフル・エイジングへ

現在は、身体が健康であることがいいことだと思われていて、歳を取っても働きましょう、社会の役に立ちましょうという価値観で動いています。介護予防に取り組むことは大事なことです。身体が弱って自立できなくなった健康寿命後の人生を、どう生きるかそこに焦点を当てることも重要なことです。

身体が衰えると心が満たされるという研究があります。身体の健康に頼っている日常生活から、心が満たされ精神的に充実した生活に注目して、より充実した人生をめざす心理学の新しい流れが来ています。困った時の解決能力は65歳から70歳がピークで知能の発達のピークは60歳であると最近は言われています。経験による知識の量は死ぬまで増えていき、言葉を媒介とする能力は衰えません。トータルとしての人間力は60歳から上がっていきます。ワンダフル・エイジングとは歳を取ると言うことは新しい自分との出会いであり、ネガティブな情報ではなくポジティブな情報を見つけワクワクしながら生きていくことをいいます。

加齢へのネガティブな思い込みが高齢者の実際の能力を下げている

歳を取ったら衰えるという固定概念が強い人ほど早く衰えます。エレン・ラガー著『老いに負けない生き方』によると、ハーバード大学の学生寮を使い20人の高齢者を、実年齢のまま生活するグループと20歳若くなったと思って生活するグループに分け1週間実験した結果、若いグループは身長が2センチ伸び、健康指数も上がったという結果がでました。心の持ちようが身体と関係していることがわかりました。

健康で長生きするポイント4つのワークを毎日やることで健康寿命が10年延びる

- ・行動：身体を動かす、同じ姿勢で長時間いないこと。やるかやらないか迷ったらとにかく動こう。
- ・精神：日々の目的意識が健康寿命と関係している。今自分がしていることを意識していることが重要。目的を自分で選んでいるかが重要。
- ・感情：喜びを表現し、自分に気持ち良いものを選ぶ。幸せを感じるメカニズムは歳を取った人の方が高い
- ・社会：喜びを深めるためには誰かに語ること。良かったねと言ってもらえることが重要。人や物に対して感謝を伝える。

心の面から健康を考えると、仲間づくり、生きがいの目的意識と環境が大事です。

（竹山 幸江記）

第81回 研修会 報告

施設見学会

京都東山老年サナトリウムと老健施設はーとふる東山

■日 時：4月19日・26日 2回に分けて実施
■参加者：19名



当日の待ち合わせ場所である地下鉄蹴上駅から専用の無料送迎バスに乗り、医療法人十全会京都東山老年サナトリウムと介護老人保健施設はーとふる東山の見学に行ってきた。バスが施設玄関前に到着した際、緑や花が多い恵まれた自然環境に感激し、広大な敷地(4万2千坪)に建物が何棟もあることに驚かされました。

最初に、施設担当者より施設の概要等について1時間ほど説明を受け、その後2種類の施設を見学しました。

◎施設の概要

京都東山老年サナトリウムは、1956年(昭和31年)に「東山高原サナトリウム」の名称で結核療養所として開設されました。昭和62年には病院名称を「京都東山老年サナトリウム」に変更し、介護保険制度の施行とともに現在の形となりました。病床数1547床(療養病床830床、精神科病床717床)ある高齢者の長期療養型の病院です。

介護老人保健施設はーとふる東山は、2001年(平成13年)に開設、定員150名(うち認知症専門棟50名)の高齢者を対象とし、日常生活に近い環境を整えた在宅復帰を目的とした施設です。

◎特徴

京都東山老年サナトリウムは、自然の美しさを堪能できる環境にある長期療養型の病院です。急性期の治療を終えて、なお医学的管理・看護・介護を必要とする高齢者受け入れる施設です。認知症の患者にも対応しており、それぞれの症状に応じた、「身体拘束を行わない取り組み」「褥瘡の発生を抑える取り組み」などが行われています。また、本来

療養型病床ではリハビリは主な目的ではありませんが、理学療法士・作業療法士がリハビリを行い身体機能の維持向上にむけた取り組みを行っていました。

介護老人保健施設はーとふる東山は、生活リズムの維持や身体機能の回復と向上を目的に、理学療法士・作業療法士による個々のレベルに合わせたリハビリに力を入れ、在宅復帰に向けたケアをしているとのこと。施設内では「季節の祭り」として四季に応じたイベントがあり、日常生活の中で体を動かしたり、趣味の時間を設けるなど、楽しみながら生活能力の向上を目指す工夫もされていました。また、バスを利用して外出もしているようでした。

◎その他

館内には、「昭和の家」のスペースがあり、昭和の時代が感じられる空間となりました。そこには、当時のテレビや炊飯器の展示、ちゃぶ台を置いた居間もあり、この場所で利用者と過ごすことで、当時の思いで話に花が咲くこともありますと説明を受けました。映画「オールウェイズ3丁目の夕日」の一場面が思い浮かびました。

見学後の質疑応答では、「身体拘束を行わないための具体的な工夫は？」や「老人保健施設はーとふる東山の平均入所期間や在宅復帰率は？」「現在の入居状況は？」など活発な話し合いが行われました。

当日の参加者は、自身の老後の生活も見据えて考えているのかなと思い、関心の高さを感じました。(笠原 あけみ 記)



これからの介護保険制度改正の方向と介護人材について

第 83 回 研 修 会 案 内

日 時：7月19日（水）13:30～16:00

会 場：ひと・まち交流館京都 3階第5会議室

講 師：山田尋志氏

地域密着型総合ケアセンター「きたおおじ」代表

参加費：会員 300 円 会員外 500

介護保険法が今国会で改正され、自己負担増、利用抑制策がさらに進行する動きがあります。長年、高齢者福祉にかかわり、地域で高齢者の暮らしを支え先進的な取り組みをされてきた山田氏に介護保険制度の方向性を伺います。また現在、京都府福祉人材育成認証事業推進会議の座長として関わっておられる人材育成や若者が定着できる福祉現場についても現況を語っていただきます。

山田尋志氏（地域密着型総合ケアセンター「きたおおじ」代表）

1981年社会福祉法人健光園に勤務。「健光園」園長を経て2000年高齢者福祉総合施設「ももやま」を開設、2011年まで「ももやま」園長。2010年から社会福祉法人共同事業である地域密着型総合ケアセンター「きたおおじ」開設。立命館大学介護経営管理者講座の講師としても活躍中。

※6月研修会案内は3ページをご覧ください。

会員リレーえっせい③

きょうと介護保険にかかわる会に入会して 会 員 栗 山 博 臣

昨年（2016年）9月に入会をさせていただきました栗山博臣（ひろしと読みます。）と申します。

特に何に詳しいということもありませんが、このたび、巻末のリレーエッセイをK氏から仰せつかり、何もわからないままにキーボードを叩いています。

私は、3年前に定年退職し、現在、再雇用で仕事をしています。現職時代に、10年少々福祉関係の仕事に従事しておりました。2000年頃から約5年間、たまたま介護保険関係の仕事をしていたこともあり、今回のこのような縁をいただけたのかなと思っています。

入会させていただいたきっかけは、昨年8月の友人K氏からの電話からですが、第三者評価、「介護」という言葉を聞いただけで、少しでも介護関係で役に立てるならいいかという感じで、失礼ながら何も分からず入会することになった次第です。

しかし、「きょうと介護保険にかかわる会」のホームページも拝見し、少なからず思いを同じにするとところもあり、会合にも昨年初めて参加させていただき、それぞれに人生の経験と深い知識を持たれた方々を知ることができ、今では入会させていただいたことを嬉しく思っています。

まだ、何もお役に立ててはいませんが、会員の皆様方に教えていただきながら、「かかわる会」の一会員として参加していきたいと思いますので、これからもどうぞよろしくお願いいたします。

***** 編集後記 *****

今年の総会の記念講演は目から鱗の内容でした。今回の会報に内容が掲載されていますが、これまでの世間で言われているアンチエイジング（老化防止）からワンダフルエイジングへの積極的な生活の豊かさを科学的に解説していただきました。考えの成熟は高齢者こそということに力をもらいました。（K・T）

新入会員紹介（5月入会）

泉	泰子	さん
坂野	裕也	さん
力丸	恭子	さん
小辻	寿規	さん
諸岡	聖	さん

