



安心できる介護・納得できる介護保険・信頼できる制度の実現

## NPO 法人 きょうと介護保険にかかわる会

発行人 梶 宏

事務所 〒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



<https://npokaigo.or.jp/>

# 何としても納得できない

理事長 梶 宏

どうしても納得できないことがある。社会保障費が増加することに対し財務省が考えていることは、それなりに理解している。だが、介護保険にかかわって、介護についての報酬を下げるという施策はひどい。加算方式で補ったというが、分かりにくくて、事務処理に負担がかかる。「分かりにくくなった介護保険」と言われ、当事者にとって本当に有益だろうか？疑問である。

その一方で、北陸新幹線で京都府の地下に青函トンネル並みの巨大なトンネルを掘るとい話が、いまだに実行されようとしている。JRの仕事だと言われても、いずれ私たちの自治体やさらには国税からバカにならない金が出されるおそれを、だれが否定できようか。

私をはじめてこの新幹線の話聞いたのは50余年前、労組役員を辞め市職員として職場に復帰したときのこと。坂本二郎という一橋大学教授の講演を聴くよう出張を命じられた。この教授は田中角栄総理大臣のブレーンだということだった。「全国に新幹線網を張り巡らせる！」という迫力ある話に圧倒された。ときは田中角栄総理が「列島改造論」を唱え、公共投資に沸いていた。確かに東海道新幹線はじめとした鉄道網は日本の国力を示す象徴のひとつだった。

しかし、過疎地を走る在来線が切り捨てられ、

JR 四国や JR 北海道は赤字に泣いている。

そういう犠牲のもとに新幹線計画は今なおとどまるところを知らない。その典型が、大阪から京都の地下をくぐって小浜へ、という代物だ。もはや田中総理も坂本教授も過去の人だが計画だけが独り歩きしている。

もういい加減にしてほしい。リニア新幹線も問題があると思うが、もしこれが貫通すれば、東海道新幹線の利用が減ることは間違いない。その上の余分な開発が、赤字確定と言っているいい北陸新幹線小浜ルートだ。そうなったとき、だれが責任を取るのか。こんな無責任な話はない。

京都は1200年に及ぶ歴史都市である。仏教会の宮城泰年聖護院門跡は、この歴史を冒涇するような地下トンネルに対し激しい怒りの言葉を発しておられた。宮城門跡とは、この50年間年賀状を交換してきた。年賀状はお互いに辞めることとなったが、京都の町は生き続ける。次世代の京都市民に対し恥ずかしいような負の資産を残すことは許されない。今を生きる市民として、北陸新幹線小浜ルートの建設に対しては、体を張ってでも阻止すべき歴史的使命を感じる今年の年初であった。



## 目次

巻頭言 「何としても納得できない」 .....	1
1月研修会報告「脳トレ・ストレッチ・すこやか体操」 / 新年会員交流会 .....	2～3
堀田力さん、高見国生さんを悼む .....	3
特別企画 編集スタッフいちばんの推し！ .....	4～5
介護保険ホット news 「キックオフ！ 介護保険次期改定に向けて議論がスタート」 .....	6
シリーズ私の介護体験 「ひと粒の涙」 / 2月&3月研修会の案内 .....	7
会員リレーえっせい「80歳の覚悟」 / シルバー川柳 / 編集後記 .....	8

第140回  
研修会報告

# 脳トレ・ストレッチ・すこやか体操

～ 脳と体をいつまでも元気に保つために ～

日時：1月24日（金）13:30～16:30  
 会場：ひと・まち交流館 京都 3階第5会議室  
 参加者：18名  
 講師：宮下さん、荒谷さん、長田さん  
 （長寿すこやかセンター すこやか体操インストラクター）  
 内容：1部「脳トレ・ストレッチ・すこやか健康体操」  
 2部 新年会員交流会  
 ～ 尺八演奏・クイズ・今年の一言～

## ◆1部 研修会

今年の研修会は、少し趣向を変えて多くの会員の一年の健康を願い新しい年の始まりに向けて、健康体操で脳と体をほぐしていただく内容にしました。

体操の指導は、ひと・まち交流館4階にある京都市長寿すこやかセンターの「すこやか体操教室」を卒業されたインストラクターの方達です。

講師の先生のはぎれのよい言葉で体操が始まりました。最初は「脳トレ」体操からです。右手と左手でじゃんけん、右手がグーなら左手はチョキを出します。それでグーチョキパーを繰り返しますが、なかなか思うようにじゃんけんができません。次は「頭を1」「肩を2」「胸を3」とし、「いち」の声に合わせて頭に両手を置く、「に」で肩に置く動作を素早く行います。順序は「3」「1」「2」だったり「1」「3」「1」です。皆さん悪戦苦闘しながら楽しく脳トレ体操が終わりました。

次は「からだ」全体のストレッチ。初めのうちは参加者も体が固く、よるけたり、バタバタしたりと大変でしたが、体操が進むにつれ体の動きも滑らかになり約10分のストレッチの終わりには参加者にも笑顔が見えました。

最後はすこやか体操、本番です。すこやか体操は、10個の動作を数え歌にして体操するものです。お琴の前奏で歌が流れます。「ひとつとや～」と体操の振りを歌に合わせて行います。最後の「とう

(十)とや～とうでお終わりにしましょうか」まで約10分くらいの体操ですが、連続して体を動かすことでとてもよい運動になりました。音楽が終わった後には心地よい疲れを覚え、すっかり体も温まり年の初めのよいスタートになったのではないのでしょうか。



すこやか体操インストラクターのみなさん



やさしい運動でも汗をかきました

## ◆2部 新年会員交流会

今年も中川さんの軽妙洒脱な進行で楽しい交流会になりました。交流会の参加費で石川県の銘菓「柴舟」をみんなでいただき、復興支援を願いました。今回は特別の催し物として、本会理事の梶さんに尺八演奏をお願いしました。尺八の演奏に合わせて「たきび」「お正月」「上を向いて歩こう」「花は咲く」と懐かしい曲を全員で歌うことができました。気持ちも少しほぐれたところで、楽しいクイズで盛り上がり、正解者には賞品も提供されました。最後に、会員一人ひとりが今年の一言を色紙に書いてエピソードを話し、その言葉に感心したり、納得したり、学んだりと有意義な交流会でした。（栗山博臣 記）



梶政彦さんの尺八演奏



「今年の一言」を記した色紙を掲げて、記念撮影

## 堀田力さん、高見国生さんを悼む

昨年は、私どもが市民の手によってこの国の高齢社会をよくする理念を、優れて実践した2人の指導者を失った。

一人目はさわやか福祉財団をつくった堀田力さん（京都出身）である。40年前にボランティア団体5,000を掲げ、全国に助け合いの波を起こす仕掛人の役割を果たした。

二人目は高見国生さん。40年前、当時認知症の家族を抱え四苦八苦する人たちが京都に集まり、「ぼけ老人をかかえる家族の会」が結成された。呼びかけたのは早川一光医師だったが、家族の会なので代表をだれにする

かというとき、京都府職員だった高見さんに白羽の矢が立った。役職を望まず、生涯一係員で通じた優秀なオルガナイザーの高見さんは、ほぼ20年間の努力によって全国に支部をもつ1万人の全国組織を作り上げ、国政に強い影響力をもつ市民団体として、本部を京都に構え、名称を「認知症の人と家族の会」と変え、異彩を放った。

二人とも余裕をもって退任し、現在の後継者がいづれも女性であることに私は感心している。

（梶 宏）

### スタッフ小中の【推し Book】

#### 1) むつき庵 (はいせつ総合研究所) の 浜田きよ子さんの本たち

祖父を訪ねて行ったとき、まん悪く義伯母の怒声が聞こえてきた。替えたばかりのシーツにまたお漏らし。汚したお布団を抱え、乾かないのにどうしようと悩んでいた伯母の前で事案勃発。バツの悪そうな祖父の股間は便所紙でパンパン、立ちふるえていた。1985年、私が介護の世界に接点をもつキッカケのできごとだった。みんなそれぞれ良かれと思って一生懸命やっているのにうまくいかない。介護はお世話することだけじゃないと学ばせてもらった。



#### 2) 『別居介護 成功の秘訣』(創元社 今すぐ役立つ介護シリーズ②)

介護するときに必要な情報が満載。やっておきたいことがすぐ分かるチェックリストつき。2003年に買ってから、いまだに愛用。編集者の力量を感じる本である。最近利用したのは「介護は突然やってくる あなたのパニック度チェックリスト」。

#### 3) “根拠のある介護技術”の三好春樹さんの本たち

現場で認知症老人を葛藤型・回帰型・遊離型の3分類でとらえる。問題行動の原因は不適切な対応が原因となっていることが多いと知見を得た。2014年、もう親もいなくなり、ご恩返しのためで介護の仕事に就いたとき役立った。

### スタッフ栗山の【推し Video】

#### ビューティフルライフ～ふたりでいた日々～ 2000年1月放映(テレビドラマ)全11話

主演：木村拓哉・常盤貴子、脚本：北川悦吏子

木村拓哉と常盤貴子の主演で、2000年1～3月に放送された「ビューティフルライフ」(なんと最終回視聴率41%)。常盤貴子演じる免疫不全のために車椅子生活となった図書館職員の女性と木村拓哉演じる腕はあるが人気のない美容師の恋を描く最後は切ないラブストーリーである。この脚本を書かれた北川さんは当時難病(潰瘍性大腸炎)を発症されたなかでの制作であった。また、このドラマのヒットによりバリアフリーの言葉が広く知られるようになった。

ドラマでは主人公の女性がタクシーやレストランの利用を当たり前のように拒否される場面やトイレのために慌てて家に引き返す場面が描かれている。また、社会の視線や配慮のない言葉から彼女を守るために、将来を思いキムタクとの恋愛にも反対する家族の心の葛藤が、渡部篤郎のお兄ちゃんのセリフにもよく現れている。一方で、木村拓哉は何の先入観も持たず彼女と会話し、彼女の心の障害は徐々に消えていく。彼女は自身で車を運転している時だけが健常者と同じ世界にいられると感じている。このドラマからは障害だと思っていること(異職業、健常者と障がい者)も想像力を働かせることで“バリアフリー”な世界が築けることを教えてくれる。(ネットで視聴可)



特別企画 編集スタッフいちばんの推し!

# わたしの お 推し

### スタッフ竹山の【推し Theater】 永井愛の作品とびわ湖ホール

新年はびわ湖ホールで二兎社の公演を観劇。数年前からの恒例になっている。びわ湖ホールのホワイエから琵琶湖の景色が見たいがために、大ホールの出し物に通っていたこともあった。二兎社の公演は中ホールだが、大ホールから見える景色の方が断然良いので、ここは妥協。二兎社は1981年大石静と永井愛が作った劇団で、二人とも兎年生まれだったので劇団名を「二兎社(にとしゃ)」とした。大石静は1991年に退団、それ以降永井愛が作・演出を一人でやっていて今に続いている。



今年の出し物は『こんばんは、父さん』。舞台装置からして不穩。首つりに最適そうな太い綱が廃屋の天井から下がっている。登場人物は年代の違う男性3人、父親、その息子、父親の借金を取り立てに来たサラ金の社員は20代。今は廃屋と化した昔の父親の工場でありなす一夜の物語。永井愛は、社会派コメディの第一人者と言われている。舞台の現実を引き込まれながらも、時折笑いが起こる、今回も笑った。救いである。上演後のアフタートーク、観客はほとんど帰らない。この人たちは、昨年も来ていて、来年も来る人たちのような気がした。

### スタッフ冬木の【推し Book】

#### 『介護格差』 結城康博著 (岩波新書 2028)

帯に大きく書かれた「今日からの『介活』の勧め」というキャッチに惹かれて購入。著者は淑徳大学教授の結城康博氏。介護の話題ではマスコミでコメンテーターとして活躍されている著名人。さてさて内容は、現状をリアルに捉えたシビアな分析から始まる。介護保険制度があるから一定の介護サービスは受けられるだろうと思っていたら大間違い、いわば「勝ち組」/「負け組」といった介護格差が顕在化しているという。お金次第ともいえる経済力による格差、頼れる人がいるか否かで明暗が分かれる人間関係格差、医療と関連した健康格差、そして地域間格差などさまざまな角度から格差の状況があぶりだされる。



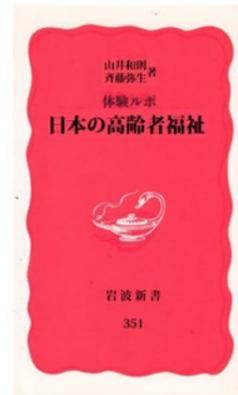
介護は情報戦であり知っているか否かで異なる。早めに準備をすることの大切さが納得できた。介護保険2024年改定の問題点にも切り込み、今後の方向性としてヘルパーの公務員化をうたうなど骨太の内容でもあった。

### スタッフ吉川の【推し Book】

#### 『体験ルポ 日本の高齢者福祉』 山井和則・斉藤弥生著 (岩波新書 351)

この本を読んでもまず驚いたのは、表題の「体験ルポ」が半端ではない事だ。老人の気持ちを知ろうとオムツをつけての「寝たきり老人」体験を実践するという徹底ぶりだ。その体験を通して、寝たきり状態の「悔みさ、不安、苦痛」を知る。高齢者福祉の問題は、まず介護を受ける高齢者の「人権」を第一にしなければならない。憲法第25条の「生存権」が保証されなければならないと述べている。

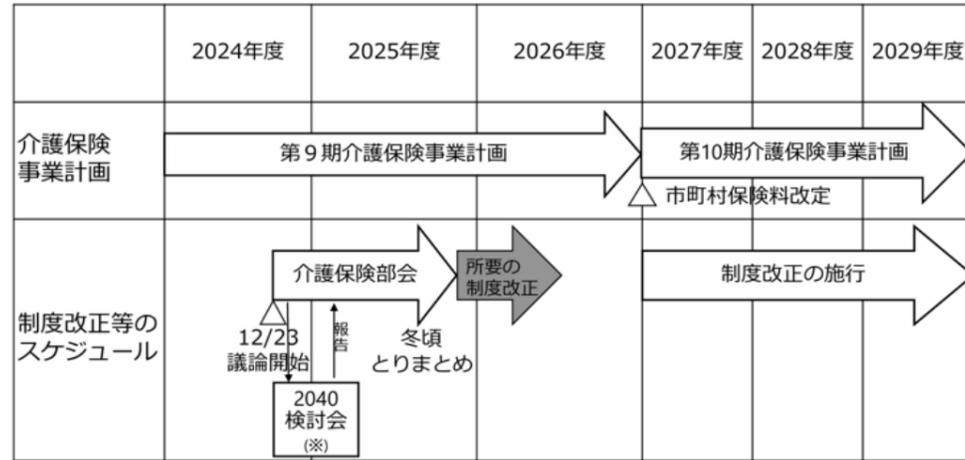
この本は1994年に出版されており、現在の介護保険制度ができる前夜の日本の介護の実情が描かれている。当時問題になった「社会的入院」や老人ホームの「雑居部屋」の実態が取り上げられている。しかし同時に、市町村による在宅福祉サービスの先進的な取り組み事例も紹介されている。つまり1990年代という時代は国も地方も年々進む高齢化への危機感を感じ始めており、諸問題とともに新たな制度への期待や情熱も国民は抱いている。そのような空気がこの本からは伝わってくる。



～ 介護保険ホット News ～

キックオフ！

介護保険次期改定に向けて議論がスタート



(注) 介護報酬改定については、社会保障審議会介護給付費分科会において議論。  
 (※) 「2040年に向けたサービス提供体制等のあり方」検討会

厚生労働省の社会保障審議会介護保険部会が2024年12月23日に開かれ上表のような流れで議論が進められることになった。主な検討事項としては次の5点があげられている。

- ① 地域包括ケアシステムの推進
- ② 認知症施策の推進・地域共生社会の実現
- ③ 介護予防・健康づくりの推進
- ④ 保険者機能の強化
- ⑤ 持続可能な制度の構築、介護人材確保・職場環境改善

ここであげられている⑤の介護人材確保については、2024年改定で訪問介護事業所の介護報酬が切り下げられますますます厳しい状況になっている。介護報酬改定は介護給付費分科会で議論となっているが、保険部会においても持続可能な制度の構築という視点からの検討が必要ではないか。

地域格差が大きくなる2040年に向けての検討会という新たな組織の立ち上げも決まったが、その動向とともに次期改定にむけての議論に目を向けていきたい。

介護職員の数、初めて減少！

厚生労働省は2024年12月25日、2023年10月時点の介護職員は前年から2万9千人減って212万6千人だったと発表した。サービス別の

内訳は、施設などの入所サービスが102万6千人、訪問介護が53万8千人、通所が34万4千人などだった。それぞれ前年比1万人近く減少した。統計を開始した2000年以降、初の減少。担当者は、他産業と比べて低い賃金が要因の可能性があると述べている。

要介護や要支援の認定を受けている人は、前年比8万人増の705万人だった。高齢化により介護サービスの需要は今後も増加が見込まれ、職員確保が急務となる。

報酬改定後の訪問介護事業所数は？

2024年12月23日に開催された社会保障審議会介護給付費分科会で訪問介護の事業所数の最新動向が報告された。2024年6月から8月の3カ月で休廃止563件、新規開設573件で、トータルでは微増した。他の介護サービス事業所に比べて休廃止、新規開設ともに多く、プレイヤーの交代が急速に進んでいる状態だ。委員からは訪問先が主に個人宅か集合住宅かという分析が必要という意見が寄せられた。

休廃止した理由としては人員不足が圧倒的に多く、全域が中山間・離島等の自治体では介護人材が確保できなかったという回答が他自治体よりも多いという傾向も見られた。(冬木美智子 記)

介護を受ける、介護をする  
そのナマの声を繋ぎます

**シリーズ「私の介護体験」**

第22回

ひと粒の涙

会員 正木隆之

母は1925年生まれ、戦争に青春を奪われた世代です。7人兄弟の長女として弟妹の世話に追われ、結婚後は私たち3人の子育て、さらに父の長い看病に明け暮れました。

60歳を過ぎてようやく自分の楽しみを見つけ、妹と旅行したり手芸に打ち込んだりしていましたが、80代半ばに網膜梗塞で片目の視力を失ったことから気力を失い、認知症の兆候も現れ始めました。病院と老健を行き来した後、最終的にはグループホームで8年間を過ごし、2020年12月に95歳で亡くなりました。

グループホームでは行き届いたケアを受け、スタッフも親身に接してくれましたが、終末期は新型コロナウイルス第3波の影響で厳しい面会制限の中でした。面会もままならない間に、母は急速に衰え、施設の医師から看取り期に入ったと告げられました。看取り期には面会条件が少し緩和されましたが、それでも1日1時間以内という制限

があり、いよいよその時が近づいたら連絡しますと言われていました。

しかし、実際にもらった連絡は「呼吸をしておられませんか」というものでした。施設に駆けつけると、スタッフたちは口々に気づけなかったことを詫言、その中の一人が「左目の目頭に涙をひとつ浮かべておられました」と教えてくれました。

うつしみが露となりしか一粒の  
涙光らせ母みまかりぬ

人の世話に尽くしてきた母を、誰ひとり見守る者のない中で逝かせてしまった無念は、今も私の心から消えません。せめて手を握り、安心して旅立たせたかった。ひと粒の涙が、母の寂しさの表れでないことを、唯唯祈るばかりです。

コロナ禍を経て、いまだに面会制限を続ける施設があると聞きます。感染予防は大切ですが、人と人の触れ合いの尊さを軽視しないでほしい。面会制限のあり方が問い直されることを願います。

2月(第141回) 研修会の案内

遠ざかる「介護の社会化」の理念  
年寄りきらうな行く道だ

折坂 義雄さん

(元佛教大学保健医療技術学部教授、元京都市保健福祉局長、当会会員)

日時：2月22日(土) 13:30～16:30  
 会場：ひと・まち交流館 京都3階第4会議室  
 内容：介護保険が始まって25年の間、経済は停滞し、一方で格差が拡大しました。世代間対立という作られた幻想によって高齢者施策が縮小され続けています。介護保険制度に内在する難しさと、日本社会の変化による影響を考えます。  
 参加費：一般500円 会員300円

3月(第142回) 研修会の案内

マイナ保険証の導入と  
医療の変革(DX)について

中村 暁さん

(京都府保険医協会事務局長、福祉国家構想研究会事務局長)

日時：3月22日(土) 13:30～16:30  
 会場：ひと・まち交流館 京都3階第5会議室  
 内容：昨年12月1日にこれまでの保険証は発行されなくなり「マイナ保険証」に切り替わりました。国からは十分な説明もなく、混乱は続いています。なぜこのような状況が生まれたのか、その背景や方向性などについて学びます。  
 参加費：一般500円 会員300円

## 会員リレーえっせい ⑦④

伊藤博敏



# 80歳の覚悟

昨年（2024年）は、私にとって80歳の節目の年でした。70歳代を何とか無事に乗り越え、80歳代を迎え、これからの残余の人生をどのように過ごすべきか、熟慮すべき一年でした。かつて吉本隆明は、人の〈老い〉とは、なだらかな下降線を辿りながら老いて行くのだと思っていたが、自分が老いる過程は、なだらかな下降線ではなく、踊り場で急に老化が進むということが分かったと語っていました。私にとってそれが80歳の節目の年だったのではないかと思っています。コロナ禍の数年間の間に、外出する機会が減り、病院通いも増える中、老いが迫り来て、日々の生活の中では、歩く速度が遅くなり、一つ一つの所作に切れ味がなく、読書の時間や量も少なくなり、積ん読状態が続いています。

21世紀を迎えるときに、森嶋通夫は、50年後の我が国の姿を、「生活水準是相当高いが、活動力がなく、国際的に重要でない国、これが私の21世紀半ばにおける日本のイメージである。日本は

底辺から崩れるのではなく、トップから崩壊する危険性が大きい。」と予測しました。50年を待たなくても、今の政治や経済、官僚組織を見ていると、森嶋通夫の予言通り、我が国は崩壊過程を突き進んでいるのではないのでしょうか。

今、我が国は、「新たな戦争前夜」の時代とされています。「戦争とファシズム」は、足音もなく静かにやって来ます。私たち世代は、戦後の平和憲法のおかげで、経済的に豊かになり、自由と繁栄を享受し、それなりに豊かな人生を歩むことが出来ました。戦後、アメリカの直接支配、その後も今なおその間接支配が続いています。我が国が〈自立〉の道へと歩み出すためにも、アメリカが付与してくれた平和憲法の崇高な理想と目的を達成すべく、アメリカと対峙し、アメリカの軛に抗い、飛翔すべき〈とき〉が来ているのではないかとの思いを強く持ちながら、残された人生を生き抜きたいと考えています。

シルバー  
川柳

いつ死ぬか分かれれば貯金使うのに  
石段の下から拝む寺参り  
幼な児に戻りて可愛い認知症

出典（公社）全国有料老人ホーム協会

### 編集後記

いま生成AIがやばい。教育やビジネス、日常生活まで、あらゆる場面で使われ始めている。介護の現場でも、ケアプラン作成やデータ分析で効率化を図る一方、文章作成や会話サポートで人の手助けもしている。認知症予防のためのゲーム開発や、孤独を感じる人への対話アプリなど、可能性はどんどん広がっている。

ただ、便利さの裏にはプライバシーや倫理的な課題もある。これから生成AIが介護にどう生かされていくのか、期待とともに見守りたい。

右の文章はChatGPTに、「介護関連の会報の編集後記を、『いま生成AIがやばい』という書き出しで書いて」と指示して、数秒で出てきたもの。

もう、人が何も考えなくてもいい時代がすぐそこまで来ている。使わないものは退化するのが摂理だけど、これって、やばくない？

（正）