

いくつになっても 「したいこと」ができる暮らしを

年齢を重ねても、いつまでもわたしらしく生活が続けられる。それは、仲間と一緒に活動しながら、地域で支え合いながら、サービスや制度などを利用しながら。さまざまな選択肢があります。「人生100年時代」といわれるなか、これからの人生をどのようにデザインしていくか考えてみませんか。

Scene 1

シニアライフを楽しむ

健康でいきいきとした生活を送るために、高齢者同士が集い、地域でさまざまな活動が行なわれています。今回は、豊島区高齢者クラブ連合会の輪投げ大会をのぞいてきました。全36チーム、およそ250名が練習の成果を発揮し、熱戦を繰り広げました。



▲5メートル離れた的へ一斉に投げます！

参加者の声

- 毎週1回、みんなで集まって練習しました。おそろいのチームTシャツも作って気分十分！みんなとおしゃべりしながらだと、頭と口の体操にもなります。
- ご近所の方と集まって、和気あいあい楽しく取り組んでいます。練習の後のお茶会は欠かせない楽しみ！

interview

仲間と一緒にいつまでもいきいきと

豊島区高齢者クラブ連合会会長 外山克己さん



高齢者クラブは、生きがい活動や健康づくり、社会奉仕活動などを行なう、地域で自主的につくられた団体です。会員はおおむね60歳からどなたでも参加でき、100歳以上の方もいらっやいます。健康維持はもちろん、仲間と集まってお話ししながら活動することが、日々の楽しみになっていると思います。活動に参加しない方がいるときは声をかけるなど、高齢者の見守りの役割も担っています。目標は全129町会すべてに高齢者クラブをつくること。年齢を重ねても、いつまでも健康でいきいき活動できるよう、取り組んでいきたいです。

みんなで活動しませんか

高齢者クラブに参加したい方は豊島区高齢者クラブ連合会へ問い合わせてください。

☎ 当会 ☎ 5950-2511 (火・木曜日の午前9時30分～午後4時)
☎ 高齢者福祉課管理グループ ☎ 4566-2429 (平日のみ)

Scene 2

サポートする側になる

区では、従来の介護事業所によるサービスに加え、地域住民も要支援高齢者の生活援助の担い手として活躍できるサービス、「介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)」を実施しています。区は、こうした担い手を増やすために、育成研修を行なっています。研修を受け、生活支援の担い手となった高齢者自身の社会参画・介護予防にもつなげます。

☎ 高齢者福祉課総合事業グループ ☎ 4566-2435

▼ 年齢が近く、会話が弾む2人。自然と笑みがこぼれます



▲3日間の研修と今までの経験を生かして、誰でもサポートできます

利用者から一言

けがをしてから掃除がしにくくなり、高齢者総合相談センターの紹介で利用を始めました。自分ではできないところを丁寧に掃除してくれるので、本当に助かっています。毎週お顔を合わせるのがうれしくて、来てもらおうと安心します。

interview

サポートすることが自分の元気の源に

シルバー人材センター会員 巨関ツツ子さん



「生活支援お助け隊」は、地域住民が担い手として行なう家事援助サービスです。家族の介護をしていた経験があり、自分ができることを生かしたい、社会とつながりたいという気持ちから、区の研修を受講しました。大げさなことでもなく、自分の力で利用者の方の生活の助けになっていると思うと、やりがいを感じます。毎回笑顔で迎えてくれて、いろんなお話をするのも楽しみです。助けているつもりが、自分も助けられている。活動することが自分の元気の源になっています。

Scene 3

介護サービスでわたしらしく暮らす

「介護が必要になっても、なるべく家族に負担をかけず、自分らしくいきいきと生活したい」という思いは、多くの方に共通する願いではないでしょうか。区では、8月1日から区内在住の要介護1～5の方を対象に、ヘルパーが介護保険サービスに合わせて、保険対象外となるサービスも提供する「選択的介護モデル事業」がスタートします。全国一律の内容である介護保険サービスと異なり、保険外サービスは、区と協定を結んだ9つの訪問介護事業所が提供する様々なメニューからニーズに合わせて選択できます。介護保険サービスや保険外サービスを上手に利用して、わたしらしく暮らしを自由にデザインする、そんな時代をめざします。

☎ 介護保険課特命グループ ☎ 4566-2468



▲9つの訪問介護事業所と「選択的介護モデル事業実施協定」を締結しました

選択的介護でこんなことができます

保険外サービス

利用者負担…10割

自宅内のサービス

自宅での身近な困りごとに対応し、日常生活を支えます。



自宅外のサービス

趣味のための外出などに同行し、生活の幅を広げます。



見守り等のサービス

カメラやセンサーで24時間見守りを行ない、利用者や家族に安心を提供します。



保険内・外のサービスを組み合わせて提供

訪問介護サービス(介護保険サービス)

利用者負担…1～3割

身体介護

食事や入浴、排せつの介助、通院・外出の介助など

生活援助

食事の準備や調理、日常生活に必要な買い物、掃除・洗濯など



※選択的介護モデル事業の詳細については、区ホームページやパンフレット「選択的介護のご案内」をご覧ください。

interview

自分らしくこのまちで暮らしたい。高齢者の思いをかなえる「選択的介護」

マルシモケアプランサービス 主任ケアマネジャー 下地 由美子さん(左)

居宅介護支援事業所 池袋えびすの郷 主任ケアマネジャー 吉田裕一さん(右)

介護保険サービスは、介護を必要とする高齢者と家族の生活を支えています。しかし「仏壇の水を取り換えてほしい、たまった郵便物を一緒に整理してほしいと頼まれても、これまでヘルパーさんはお手伝いできませんでした」と主任ケアマネジャーの下地由美子さん。「選択的介護」によって、そうしたちょっとしたお願いに柔軟に対応することが可能になると、現場からは歓迎の声があがっています。

選択的介護はサービスの選択であると同時に、自分らしい暮らしの選択でもあると下地さんは続けます。

「いくつになっても人には大切にしていることや、励みにしていることがあります。それはカラオケに出かけることかもしれないし、ペットの世話かもしれない。そうした願いに寄り添うことで、日常生活がハリのあるものになれば。」

主任ケアマネジャーの吉田裕一さんは「ヘルパーとケアマネジャーが連携し、よりきめ細やかなプランをたてることで、ヘルパーが生活全般に対応することができる」と言います。また一部の事業所が行なうウェブカメラやセンサーを利用した見守りについても、「24時間気の休まることのない家族の支えになるはずだ」と期待を寄せています。

多様なニーズに応えるため、現場では積極的な意見交換がなされているとのこと。「地域に住み続けたい高齢者や介護する家族に向けて、新たなサービスを積極的に提案していきたい」と2人は抱負を語りました。

