

南台図書館ふれあい便り  
第13便  
2013年6月28日



## 第13回 個性づくりテーマ展示

# 介護の不安を取り除くには

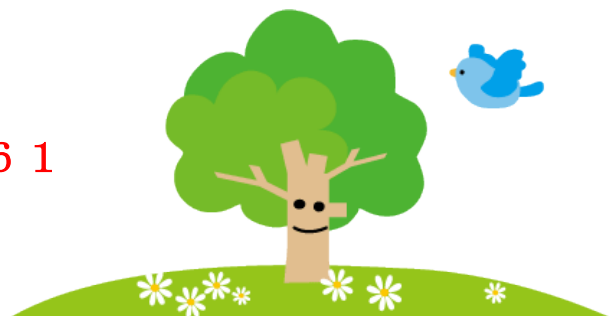
～1人で介護を抱えないために～

展示期間 6月29日～8月29日  
展示場所 南台図書館2階 展示コーナー

身近な人を介護するにあたり、これまでとは暮らしが変わり、いろいろな悩みや不安を抱えることがあると思います。今回の展示では「介護不安」にスポットを当ててみました。これから介護が始まる方や、今現在介護に取り組んでいらっしゃる方に「介護不安の解消」のきっかけにして頂けるものを集めてみました。

中野区立南台図書館

03-3380-2661





今現在介護をされている方、そしてこれから介護を始められる方に、介護に携わる情報、不安なことを相談できる場所や、インターネット情報などをどこで探せば良いかご紹介したいと思います。

★要介護の基準ってご存知ですか？



◇要介護基準

自立：介護保険でのサービス対象外

要支援：日常生活を送る能力は基本的にあるが、浴槽の出入りなどに一部介助が必要

要介護1：立ち上がる際などに不安定さが見られることが多く、排泄や入浴などで一部介助が必要

要介護2：一人で立ち上がることが出来ない場合が多い。排泄や入浴で一部または全介助が必要

要介護3：立ち上がりや歩行が一人で出来ない。排泄、入浴、衣服の着脱などで全介助が必要

要介護4：排泄や入浴、衣服の着脱などに全介助、食事をする際に一部介助が必要

要介護5：生活全般にわたって全面的な介助が必要

★介護給付が受けられる人

◇第1号被保険者

65歳以上の人で日常生活の基本的な動作につき介助が必要である状態の人

◇第2号被保険者

40歳～64歳の人で16種類の特定疾病が原因で介護が必要だと認められた人（老化に起因する疾病を持つ人）



【第2号被保険者対象の特定疾病】

- 初老期における認知症（アルツハイマー病、ヤコブ病など）
- 脳血管疾患（脳出血、脳梗塞など）
- 慢性閉塞性疾患（肺気腫、慢性気管支炎、気管支喘息）
- 骨折を伴う骨粗鬆症 など





### ★大事な3つ

- ①介護保険によるサービスは、申請しないと利用できない
- ②申請から認定まで時間がかかるのでなるべく早めに申請しておく
- ③介護が必要になったら、役所の介護保険担当窓口などに相談する

### ☆介護保険以外のサービスも利用しよう！



#### 【要介護認定のない人でも使えるサービス】

介護保険で「非該当（自立）」と認定され介護保険が受けられなかった場合でも、市区町村が行っている要介護認定がない人も使えるサービスを利用することが可能です。

☆市区町村の窓口、地域包括支援センター、居宅介護支援事業者などで申請を受け付けています。※費用は、世帯の生活生計者の前年分所得税課税額にもよりますが、1回あたり無料～約580円です。介護保険でのサービスは、支援段階にもよりますが30分～1時間未満約208円です。

#### ●地域包括支援センター（高齢者の保健福祉の総合相談、支援の窓口）

2006年4月から介護保険改正で新しく設置された窓口で、地域でお年寄りが安心して暮らせるようにサポートするところです。（7ページで紹介しています）

腹式呼吸をすると、酸素が脳に行き渡り、大きな声で笑うと、それが「脳の活性化」につながるのです。「脳の活性化」「免疫力の強化」「運動能力の向上」さらには「病気の予防」という効用もあるようです。

心からの笑いでなくても大爆笑でなくても「笑う」という行為自体が身体に良いのでしょう。作り笑いでもかまいません。まずは笑顔を作ることが大切です。あなたの笑顔が、あなた自身の何よりの薬です。

『笑顔の介護力』より

小山明子・野坂暘子 著 かまくら春秋社 2009年

☆以下のインターネットサイトにおいても様々なサービスの提案や困った事を相談する場があります。



● **介護 110**

<http://www.kaigo110.co.jp>

緊急相談あり。例：理由がわからないのに歩けない、退院後の行先、眠れずにきつい、悪徳事業所…など

● **高齢者支え合い相談** (厚生労働省助成事業)

<http://www.yokufuukai.or.jp>

一定の研修を受けた登録市民ボランティア相談員が、フリーダイヤルの専用回線 5 本を通して、全国から寄せられる様々な介護の悩みにお答えしています。

月曜～金曜 午前 10 時～午後 3 時

TEL: 0120-070-608

(土日・祝日・年末年始はお休みです)

● **介護応援ネット**

<http://kaigoouen.net/>

介護と介護予防の総合サイト (健歩体操を動画でも見れます)

自立支援介護の実践事例、介護コラム (おすすめ記事やお役立ち情報) 等を掲載

● **介護サイト.com**

<http://www.kaigo-site.com/>

介護保険や老人ホーム・グループホームなどの介護施設、デイサービスなどの介護サービス、ホームヘルパーやケアマネージャーなどの介護資格など高齢者介護の情報を発信しているサイトです。

● **安心介護** (専門家に無料で相談)

<http://www.ansinkaigo.jp>

専門家が Q & A で質問にお答えし、介護のストレスや不安の解決をお手伝いします。施設や地域情報はもちろん老人医療をはじめ認知症との向き合い方等、事例が多数掲載されています。

● **ふくしチャンネル** (総合サイト)

<http://www.fukusi.com/>

福祉や介護に関する情報発信・相互交流を目的とした総合サイトです。

● **認知症きらきらネット**

<http://kirakira-care.net>

認知症介護の情報ポータルサイト。専門家が介護のお悩みにお答えします。

● **おでかけ介護** (介護者と旅行を考えた時に)

<http://kaigo.itteco.jp>

TEL:03-3699-3590 9:00～18:00 (月曜～金曜)

ホームヘルパー 2 級等の介護または看護系の資格と旅程管理者等の資格を併せ持つ介護旅行の専門家＝トラベルヘルパーが同行する旅の提案です。



# 介護関係図書リスト



書名	著者	出版社	出版年
よくわかる認知症の教科書	長谷川 和夫	朝日新聞出版	2013
退院後、行き場を見つけづらい 高齢者	社会資源実態 白書	東京都社会福 祉協議会	2013
離れて暮らす親に元気でいてもら う本	田中 元	自由国民社	2013
認知症ケア〇と×	長森 秀尊	中央法規出版	2013
ハッピー介護 猫の手☆エンディングノート	さわだ さちこ	さくら舎	2013
老いの不安がなくなる45のヒン ト	羽成 幸子	清流出版	2013
長寿の道しるべ	日野原 重明	中央公論新社	2013
在宅で暮らす認知症のある人のた めのプラン作成ガイド	下垣 光	中央法規出版	2013
がまんしなくていい	鎌田 実	集英社	2013
認知症ケア・やさしい住まい・ 暮らしの工夫	大島 千帆	家の光協会	2013
認知症これだけ知れば怖くない	鈴木 ゆめ	有楽出版社	2013
脳と心がホッとする健康 学	高田 明和	すばる舎	2013
実感！無駄な力がぬけてラクにな る介護術	石井 ゆりこ	誠文堂新光社	2013
認知症の人の食事支援BOOK	山田 律子	中央法規出版	2013
家庭でできるリハビリテーション 新版	隆島 研吾	法研	2013
お年寄りが笑顔になる楽しい壁面 かざり 12カ月	小池 寛子	ナツメ社	2013
100歳、ずっと必要とされる人	福井 福太郎 広野 彩子	日経BP社	2013
賢く元気に老いるための31 の心得	立花 和弥 ますみ	プラス出版	2013

# 介護不安を解消しよう

## 1. 情報検索のキーワード

介護不安を解消するにあたり情報を得るための幾つかのキーワードがあります。これらをインターネット検索で使うことにより、より効率的な調べ方ができます。

介護不安、介護ストレス、介護サービス、デイサービス、ショートステイ、在宅療養支援、ケアプラン、ケアマネージャー、介護支援専門員、ホームヘルパー、介護福祉、在宅医療、介護保険、要介護認定、要介護、介護予防、介護給付、新予防給付、介護報酬、ケアラー、介護カフェ、介護支援、地域包括支援センター 介護者教室、

## 2. 基本的な情報を調べる

### 【用語を調べる】

- ◆世界大百科事典 平凡社 2007年（百科便覧のみ2009年） 031 セ 1～34
- ◆現代用語の基礎知識 2012 自由国民社 2012年 031 ゲ 12
- ◆介護福祉用語辞典 住居広士代表編 ミネルヴァ書房 2009年 369.0 カ  
すべて南台図書館に所蔵があります

### 【テーマの棚を調べる】

分野	分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号
介護保険	364.4	介護福祉	369	家庭看護	598.4

\*中野区の社会保障・福祉に関する資料は、“地域資料H”（南台図書館）にあります。

### 【在宅介護に関する図書を調べる】

中野区立図書館ホームページの蔵書検索を使って調べる

→<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/index6.html>

（中野区未所蔵の場合） 東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す

→<http://metro.tokyo.opac.jp>

### 【雑誌・新聞を探す】

- \*雑誌を探す→「介護ビジョン」（日本医療企画）（中央図書館所蔵）
- \*原紙（朝日・毎日・読売・産経・東京・日経）→南台図書館1階新聞コーナーにあります。
- \*毎日新聞縮刷版→南台図書館2階大型本コーナーにあります。

### 3. 相談窓口

★介護保険全般の相談、どこに相談したらよいかわからないとき

各自治体の介護担当窓口⇒**東京都介護相談窓口 03-5320-4597**

★ホームヘルパーやボランティア、各種介護・福祉サービス、介護家族の会の情報など

社会福祉法人 社会福祉協議会⇒**東京都 03-3235-1171**

★介護・保健・福祉・医療など高齢者に関する総合的な相談、法律相談や住宅の造改築などの相談

シルバー110番⇒**高齢者総合相談センター 03-3269-4165**

**(各都道府県に1か所)**

### 4. 介護関連サイト

介護保険制度の概要(厚生労働省)→

[http://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/index\\_gaiyo.html](http://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/index_gaiyo.html)

介護サービス関係Q&A(厚生労働省)[http://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/index\\_qa.html](http://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/index_qa.html)

中野区役所暮らしのガイド→<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/guide/index.html>

### 5. 関連機関のご案内

\* 東京都福祉保健局 <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp>⇒トップページ下⇒

相談窓口(クリック)⇒**介護相談** TEL:03-5320-4597

平日 午前9時～午後4時30分 (正午から午後1時は除く) 土日祝日を除く

〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1

\* 東京都国民健康保険団体連合会 <http://www.tokyo-kokuhoren.or.jp/>

**苦情相談窓口**(介護サービスに関する苦情・相談)

TEL:03-6238-0177 平日午前9時～午後5時 土日祝日を除く

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋3-5-1 (東京区政会館11階)

\* 各地域包括支援センター(高齢者の保健福祉の総合相談、支援の窓口)

中野区公式ホームページ <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp>⇒**施設**をクリック

☆中野地域包括支援センター

場所：中野区中央3-19-1 中部すこやか福祉センター内

東京メトロ丸の内線「新中野駅」徒歩10分 その他バス経路もあり。

電話：03-3367-7802 FAX：03-3367-7800

受付時間 月曜～金曜日：9:00～19:00 土曜日：9:00～17:00

日・祝日・年末年始は休みです

※緊急のご相談は、24時間電話対応しています。

この他、上鷺宮、鷺宮、江古田、中野北、東中野、本町、南中野の7つの地域包括支援センターがあります

中野区立南台図書館  
2013年6月28日作成



## 南台図書館からのお知らせ



### 「たなばた」おはなし会

たなばたや夏にちなんだ絵本や紙芝居の読み聞かせをします。

短冊も用意しますので、ぜひ願い事を書きに来てください。

毎年、南台図書館には笹竹が登場します。

みんなで短冊を笹に飾りましょう！！

日時:2013年7月6日(土) 午後3時~4時

会場:南台図書館 2階 おはなしのへや

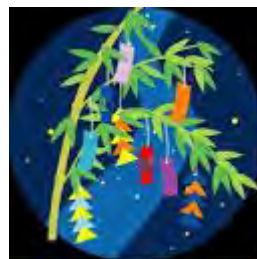
対象:小学校低学年位まで

定員:20名

申込:不要。直接会場までお越しください。



### たなばた飾りの意味



**短冊:**七夕の歌にもある「五色の短冊」は、もとは五色の布が使われていたようで、裁縫や機織りが上達することを願って、織り姫に捧げたとされています。

**吹き流し:**昔の織り糸を垂らした形を表わしており、機織や技芸の上達を願っています。

**投網:**折り紙にはさみを入れ、網目状にしたものを飾るもの。魚介の豊漁を祈ると同時に、食べ物に不自由しないよう豊作を祈る、今年の幸運を寄せ集めるという意味も含まれています。

7月27日には「戦争と平和」のおはなし会を予定しています。

午後3時~4時に行います。こちらもおたのしみに！