

まご♡ココロ 秋号

第40号 平成28年10月5日発行 年4回発行
発行所 / 有限会社まごのて
<http://www.magonote.co.jp>

有限会社
まごのて

まご ♡ ココロ



暑かった夏も忘れかけ
味覚の秋に心がおどろく

今日このごろ



まご ココロ

は、

まごのてのスタッフの“心”、
お客様への“心”、
皆さんと情報交換したい、
という気持ち、
質の向上、
いろんな方との交流を
考えています
今後ともよろしく
お願い申し上げます

有限会社まごのて
代表
久保 忍



今回は
秋号です。
「まご♡ココロ」
は、毎号代表と
スタッフと力を合わせて
作成しています。

仲良し
こよし



ちょっと
アゲるな



そうめん
まだい

ぼくの
しゅぼん玉
おっきいぞー



まごっち

矢中



ちょっと
すまして

語学
勉強中
です



大熱唱

フォト ギャラリー

線香
HANABI きれいでね



滝沢

今日は皆で
わたあめ作り

松園



男と男の
真剣勝負



おいそうな
お弁当に
幸せピース!!

あのうわさの
大道芸人

アニマル
セラピー中



ケア
ホーム

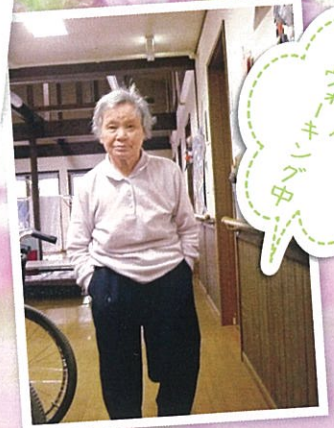
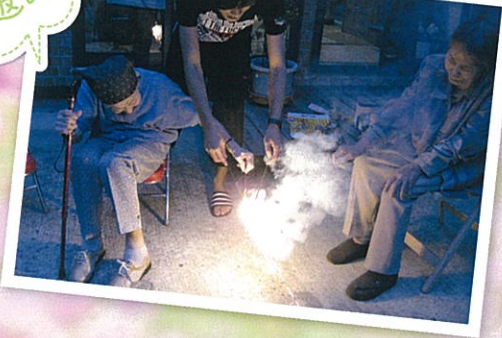
おいそー
今日はみんな
で野菜なべ?



子供に
返るね



談笑中



ウモデル
ンギル
ンダ中

介護保険がよくわかる

介護保険の歴史

日本の介護保険の歴史はまだ浅く、平成12年(2000年)4月1日にできたばかりの保険制度です。

制度維持のために5年毎の制度見直しが制定されており、それまでの状況や、その後の見通しを考慮し現在までに、平成18年(2006年)4月に改正案が施行され現在(2016年)にいたります。

また、保険料や施設への報酬に関しましては、3年毎の見直しが制定されております。2005年改正の主な背景としましては、介護保険制度が制定されから介護保険の認定を受ける人が国の予想を遥かに超え、制度の維持が難しくなるという懸念がでてきました。

さらに利用者増加に伴う重度介護が必要な人に見合った介護を行うことの難しさ等より、要介護状態からの脱却、要介護状態に至る前の予防、サービスの質の向上等をポイントとした見直しが行われました。

しかし、その市区町村、施設により行う介護サービス自体には違いがあるのに対して、制度の見直しは全国一律で行われるため、今まで受けていた介護サービスを受けることが難しくなる、介護サービスを受ける時間の減少、利用者の負担費用の増加等の問題も抱えており、今後の制度改正にも注目が集まっております。

介護保険法とは

介護保険法は平成9年(1997年)12月に制定された法律です。

わかりやすく言いますと、高齢者または年齢に起因する病気により一人では日常生活を送れない人に対して、できるだけ不自由なく生活が送れるように介護施設や訪問介護サービスを利用しやすい環境をサポートすることです。

一人で生活できるように病院での病気の治療や、病院や福祉施設でのリハビリを行いやすい環境を作るために、介護保険制度を設けて全国民で高齢者の生活をささえる為の法律のことを介護保険法といいます。

介護保険法が制定された背景

介護保険法はまだ新しい法律と言えます。では、介護保険法が制定される前までは、高齢者は介護サービスを受けることができなかったのでしょうか。その費用は全て自己負担だったのでしょうか。ここでは介護保険法が制定される前までは、高齢者介護がどのように行われていたのか、また、なぜ介護保険法が制定されることになったのかをご紹介します。



介護保険法が制定される前の高齢者介護



介護保険法が制定される前までの高齢者の介護に対する制度やサービスは主に健康保険(老人保健)にて賄われておりました。

昭和48年(1973年)には老人福祉法(1963年制定)改正に伴い高齢者(70歳以上。条件付で65歳以上)の医療費自己負担額は無料で行われていた時代もありました。

しかし、高齢化が進むと共に、無意味な診療や複数の病院での診療(はしご受診)等の増加や、怪我や病気による長期に渡る入院にともない親族や身寄りがなくなるなど、一人での生活が困難なため治療自体は終わっていても退院後の受け入れ先が無く入院し続ける(社会的入院)といった問題等により、高齢者の医療費が増加してしまいました。

一例として1973年の無料化から10年で高齢者にかかる医療費は10倍近くまで膨れ上がる等があります。その後1983年医療費定額負担を皮切りに、2002年には1割負担と、高齢者に対する負担額が増加しているのが現状です。

また、昭和38年(1963年)制定の老人福祉法も高齢者を対象とした公的制度で、医療費の負担(後に老人保健法に引き継ぐ)や老人福祉センターや特別用語老人ホーム(介護老人福祉施設)等の老人福祉施設の設定等が行われましたが、利用者が施設やサービスを選ぶことができず、また受け入れ施設が足りない等の問題もありました。

介護保険法はなぜ必要なのか

介護保険法が制定されるまでは、老人保健法と老人福祉法等により高齢者の介護に関する制度を制定しておりました。

しかし、高齢者が増加し医療費増加(財源不足)に伴う制度持続の難しさや、地域や施設によるサービスの格差、絶対的な施設不足等を解消するために、新たな法律が定められております。

その内容は、わかりやすい負担金の納付方法と制度持続のための社会保障制の導入、社会的入院を防ぐための介護施設や介護支援サービスの充実等を行い、高齢者が本当に必要としている介護、支援サービスを受けられるような制度を作るために必要と判断され制定されたのが介護保険法なのです。

介護保険法はその時代背景により悪法にもなりえる可能性も含んでおりますが、5年で見直し(改正)を行うよう規定されておまして、現在(2009年)までに1度(2005年)見直しが行われております。その法律を基にして介護保険制度も内容も変更されます。

しかし、全国一律の制度に基づいて各施設で適切な介護、支援を行うことの難しさや、介護業界全体の人材不足、高齢低所得者の保険料負担の重さ等、様々な問題を抱えているのも事実です。

今後も改正により介護保険法はその時代に合った良い法律になっていくと思われませんが、全国民に関係する法律ですので関心を持ち見守っていかねばいけません。



<http://kaigohokenwakaru.jp/a00seido/a02haikei.html>

世界の介護保険

日本の介護保険はドイツの介護保険制度を模範として制定したとされています。医療の進歩による寿命の増加や、少子化により高齢化は日本だけの問題ではなく、世界中が抱えている問題と言っても過言ではありません。

では、日本がモデルにしたドイツの介護保険やその他の国での介護保険制度はどのようなものなのでしょうか。

ドイツの介護保険

ドイツの介護保険は1995年から施行されており、その背景には日本と同様に高齢化率の高さがありました。

モデルにしたとはいえ、日本の介護保険とは財源や保険者、被保険者等様々の違いがあります。

決定的な違いとしましては、日本では介護保険の給付方法は、施設等のサービスを利用することができるのみですが、ドイツでは自宅介護を行う家族に対して現金による給付が行われることです。

これにより、家族の介護の負担が軽減され、在宅介護ヘルパー不足等の問題の解決になりました。



アメリカの介護保険



アメリカには日本のような公的な介護保険はもとより、国民健康保険にあたるような制度は存在しなく、民間による医療保険を利用する必要があります。しかし、住んでいる場所や、利用している保険会社、保険のプラン等により、受けることができるサービスに違いが生じてしまいます。

65歳以上から加入できる資格を得られる公的な保険制度として、メディケアという制度がありますが、受けられるサービスや医療機関への報酬の少なさ

等から診療拒否等様々な問題を抱えているという事実があります。他にも低所得者向けにメディケイドという制度もありますが、メディケア同様の問題を抱えているのが実状です。

韓国の介護保険

日本以上に高齢化率推移が高いとされている、お隣韓国でも2008年から日本でいう介護保険制度にあたる、老人長期療養保険法という制度が施行されました。

日本の介護保険制度と似ておりますが、対象年齢が45歳以上であったり、介護を受ける認定の度合いがドイツと同じく日本より厳しい等の違いがあります。



その他の国の介護保険

北欧諸国等は、それぞれの国の人口の少なさも有り、介護保険の財源が全て税金でまかなわれておりますが、満足できるサービスを受けることができるので、国民からの不満の声は少ないと言われています。

アジア圏の中国や台湾等にも介護保険制度は存在しており、世界的に高齢化社会に向かっている現在、各国の福祉に対する意識が向上しているということがわかります。

<http://kaigohokenwaku.jp/a00seido/a01kaigohokentoha.html>

不眠症

なぜ眠れない？ ぐっすり眠りたい！
朝早く目覚めてしまう
ベッドに入ったがなかなか眠れない
夜に何度も起きてしまう

不眠症は脳の働きと密接に関係しています。脳には睡眠や覚醒の指令を出すコントロールセンターがあります。心配事や不安、恐怖などが持続すると、脳は「寝ている場合ではない！」と判断し覚醒の指令を出し続けてしまいます。不眠症の原因は本人の気持ちの持ち方次第という傾向もあります。ですから、不眠対策には“眠る技術”が必要です。

「眠る技術」を上げるために 試したい8つのこと

1

寝室は寝ること
だけに使う
(テレビを見たり、読書をし
たりしない)



2

眠くなってから
寝室に行く



3

寝床に就いてから
15分眠れなかったら
居間にもどって
眠くなるまで待つ
(何回でも繰り返す)



4

必要以上に長く
寝ようとしないこと
(50歳以上は床の中で
過ごす時間は7時間まで)



5

朝は決まった
時間に起床する



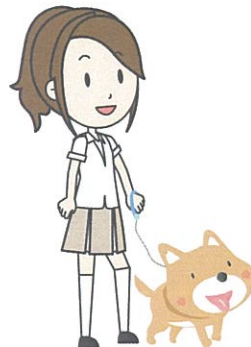
6

夕方以降に
カフェインを含む
飲み物をとらない



7

昼間に適度な
運動をする



8

昼寝をする場合は
30分まで



睡眠のことをあまり意識せずに
心と体をリラックスさせて「いい眠り」を手に入れましょう。

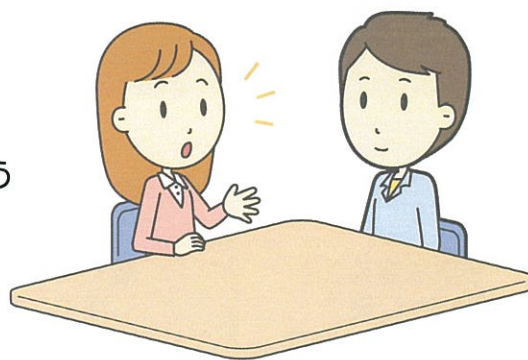
あなたは何型人間？

ストレスに弱い A 型人間は高血圧になりやすい

人間はストレスをため込んでしまう A 型タイプと、ストレスを上手に解消できる B 型タイプに分ける事ができます。過剰にストレスをため込むと自律神経の乱れから高血圧になりやすくなります。下のチェック表を参照に 3 つ以上あった人は、A 型人間かも？要注意！

- 何事にも几帳面だ
- いつも時間に追われているような気がする
- 完璧主義者だ
- 責任感が強い
- 他人に対して一方的に世話をやく傾向がある
- こうれといって趣味がない
- 他人に対して、ささいな事でイライラしてしまう
- 仕事人間だ
- 頼まれ事をされると、断れない
- ギャンブルが好きだ

A B



〈A型人間のあなたへ〉

熱中できる趣味を持ち、適度な運動をする。疲れを感じたら休養をとる。家族や友人と話す機会をつくるなどして、上手にストレスをとり除きましょう。

主婦の友社 参照

まごの由来

利用者にとって代表者がまごの世代であること、かゆい所に手が届くサービスを目的とするという意味が込められています。

あとがき

暑かった夏のストレスも、思い出に変わりつつあります。つぎは食欲の秋にストレスを溜めるのかな？それとも脂肪を溜めるのかな？利用者さんと共に楽しい思い出をいっぱい貯めたいと思います。楽しい日々が送れるよう職員一同頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



発行・発行者／有限会社まごのて

〒020-0106 盛岡市東松園一丁目12-13 TEL. 019-613-4605 FAX. 019-661-5865

1部 250円 定期購読(年4回) 800円
お申し込みは、有限会社まごのて TEL. 019-613-4605 FAX. 019-661-5865