

ほっとinみえ

2021年10月発行
第42号
三重県民生委員児童委員協議会
広報啓発委員会
事務局：県社会福祉協議会内
TEL：059-227-5145
FAX：059-227-6618

1 新任民生委員・児童委員研修会の報告

2 活動相談事例紹介

- ① 介護保険の利用について
- ② 認知症の疑いに関する相談

3 地域活動充実のために

～活動の一助として～

4 コロナ禍対策

- ① 自粛による心身への影響
- ② 体調管理チェック表
- ③ マスクの多用対策

5 見守り活動時の参考として

会話と傾聴のコツ

広報啓発委員会からのお知らせ

編集後記

新任民生委員・児童委員研修会 (令和元年度)を開催しました。

ブロック／期日

北勢(桑員)	令和	2年	1月23日(木)	
北勢(三泗)	令和	2年	2月13日(木)	
北勢(鈴亀)	令和	2年	2月4日(火)	
中勢	令和	2年	2月27日(木)	
松阪多気	令和	2年	1月31日(金)	
南勢志摩	令和	2年	2月17日(月)	
伊賀	令和	2年11月	27日(金)	※元年度延期にて令和2年度開催①②のみ
紀州	令和	2年	1月17日(金)	

① 講義

「民生委員・児童委員制度と民生委員・児童委員活動」

講師：三重県子ども・福祉部 地域福祉課 福祉・援護班

② 講義

「生活福祉資金貸付制度と調査事務等」

講師：三重県社会福祉協議会 生活福祉資金課

③ 講義

「人権が尊重される三重をつくるために

民生委員のみなさんに知っておいていただきたい人権のこと」

講師：三重県環境生活部 人権課 三重県人権センター

※令和2年度新任民生委員・児童委員研修会は、新型コロナウイルス感染予防のため中止

★ 活動相談事例紹介 ★

事例1

① 介護保険の利用について

(介護保険の利用)

高齢者夫婦世帯を訪問したところ、奥様からご主人の介護を自分だけで行なうのは難しく、介護保険の利用ができないか相談を受けました。

【対応の基本的考え方】

・相談のポイントは「介護保険の利用」です。

介護保険は、65歳以上の高齢者であって、保険者である市区町村が実施する要介護認定を受け、介護もしくは家事などの日常生活支援が必要と認められた場合(要介護・要支援認定を受けた場合)に、定められた給付限度額の範囲内でサービスを受けることができます。

・介護保険の利用に向けた手続きとしては、

- ①市区町村の窓口での要介護認定の申請
- ②認定調査、主治医意見書作成(自己負担はなし)
- ③審査判定(介護認定審査会で要介護度等の判定)
- ④認定(原則、申請から30日以内)
- ⑤介護(予防)サービス計画書(ケアプラン)作成
- ⑥介護サービスの利用

という流れとなります。

・本事例の場合であれば、まずは市区町村の窓口で要介護認定の申請をすることが第一です。その場合には「介護保険被保険者証」が必要となります。

・民生委員としては、制度の概要やこうした利用の流れを助言するとともに、市区町村の窓口を紹介するなどの対応が期待されます。具体的な手続きについては、市区町村の窓口で教えてもらうことができます。

・要介護もしくは要支援の決定を受けた後、具体的なサービスを受けるためには「ケアプラン」が必要になります。その作成は、県知事の指定を受けた居宅介護支援事業者(ケアプラン作成事業者)のケアマネジャー(介護支援専門員)に依頼することとなります。(介護施設であれば施設のケアマネジャーが作成)。要支援の場合には地域包括支援センターに相談することが可能です。

・介護サービス利用までには多くの情報が必要となります。その際には地元の地域包括支援センターが相談にのってくれますので、ぜひ、その存在を相談者に伝えてあげるとよいでしょう。

<キーワード、ワンヒント>

地域包括支援センター

高齢者への総合的な生活支援の窓口となる機関で市区町村に1か所以上設置されています。専門職員として、社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーが配置され、介護や生活支援の各種相談に応じるほか、高齢者に対する虐待相談の窓口ともなるなど、民生委員活動とも関係が深い機関です。

★ 活動相談事例紹介 ★

事例2

② 認知症の疑いに関する相談

(認知症の疑い)

高齢の親とは別に暮らしている子どもから、親が認知症かもしれないが、どうしたらよいかと相談を受けました。

【対応の基本的考え方】

・認知症とは、種々の理由により、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために、さまざまな障がいが生じ、生活上の支障が出ている状態をいいます。

・認知症はなにより早期の診断と対応が大切です。早期に発見すれば、適切な治療が受けられるようになっていますので、相談者に対しては、まず早期に医療機関を受診することを助言しましょう。

・現在では、どのような症状が現れたら認知症を疑うべきか、参考となるチェックリストなども広く提供されていますが、認知症に類似した症状のある病気もあり、正しい診断のためにも医師の診断を受けることが大切です。

・その際、家族等が注意すべきこととして、本人の尊厳への配慮があります。誰でも、自分が認知症かもしれないと思うことは苦しく、それを受け入れるには抵抗感があり、時間もかかります。最も不安であるのは本人であることを意識して、接することが大切です。

・かかりつけ医がいる場合であれば、まずかかりつけ医に相談し、必要に応じて専門医を紹介してもらうことが考えられます。認知症の場合は、介護も長期にわたることが多いので、かかりつけ医の存在は、その後の生活のためにも大切です。

・認知症の診断を行なう医療機関としては、神経内科、精神科、心療内科医、脳神経外科などがあげられます。最近では、「もの忘れ外来」、「認知症外来」などの専門外来を設けている医療機関もあります。本人が受診を拒むこともよくあることです。その場合には、まずは家族だけで専門医を訪問し、相談することも考えられます。

・認知症の疑いがある場合、生活面での支援の必要性も考えられます。地域包括支援センターでは認知症に関する相談も可能ですので、センターへの相談を家族に助言することも考えられます。

<キーワード、ワンヒント>

もの忘れ外来

精神科病院や総合病院などで、認知症に関する専門外来として設けられているものです。このもの忘れ外来を担当する医師の多くが認知症に関する学会で専門医の資格を取得している等により、診断や治療に関する専門性が高いといった特徴があるとされています。

地域活動充実のために ～活動の一助として～

1) 基本はひとの話を聴くこと

地域はいろいろな意見を持つ人の集まり、自説を曲げない人、発言が多すぎる人は嫌われる。

2) 役割を引き受けることから始まる。

役割が組織の中に居場所を作ってくれ、活動の内容をより理解できる。

3) 知恵の差は活動力と求心力の差

企画も人集めも情報収集も知恵。知恵のない地域活動はマンネリ化し、衰退する。

4) 楽しくなければ続かない

「疲れる」「感動がない」「気をつかう」ような活動では、長続きしない。

5) 評論家はいらない。人任せではダメ

地域活動は「議論より行動」地道に進むことが重要で、会議を進めていても前に進まない。

6) 最後のポイントは人間性と人徳

地域活動は「自分づくりの場」懐の深い人、人間的に魅力のある人のところに人は集まる。

コロナ禍 対策

① 長い外出自粛が心身に与えた影響

身体影響	心の影響
運動不足	社会参加・会話の減少
肥満・筋力低下	ストレス
生活習慣病の悪化	認知機能の低下

② 体調管理チェック表

- ◆ 明るく楽しい気分で過ごせなくなった
- ◆ 意欲的、活動的に過ごせなくなった
- ◆ 日常生活の中で興味のあることが減った
- ◆ 同じ事を何度も聞いたりする
- ◆ もの忘れが気になるようになった
- ◆ 会話が減った
- ◆ 朝の目覚めが悪くなった
- ◆ 気持ちいい汗をかかなくなった

(5つ以上のチェックがあれば要注意です)

コロナ禍 対策

③ マスクの多用対策

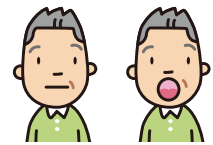
※マスクを多用すると顔の筋肉が硬くなり、会話に支障をきたしたり、頬の大頬骨筋・小頬骨筋が硬くなって顔のたるみやほうれい線が深くなります。定期的に次の運動をする事で防止につながるようです。

ぱたから運動（10回以上大きな声で）

ぱ

..... くちびるの筋力アップ

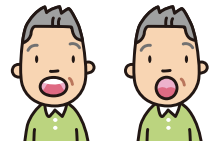
破裂音の「ぱ」は、唇をしっかり閉めて発音します。



た

..... 舌の前の動きをアップ

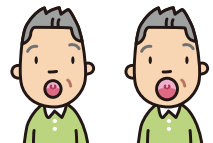
「た」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。



か

..... 舌の奥の動きをアップ

「か」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。



ら

..... 舌の巻く力をアップ

「ら」は舌をまるめ、舌尖を上の前歯の裏につけて発音します。



※ 顔の筋肉を柔らかくする

頬骨の下を押さえて「い ~~~~~」と言う

★見守り活動時の参考として★

～会話と傾聴のコツ～

傾聴のコツ

- ① うなづく ② あいづち ③ はげまし
- ④ 繰り返し「 ※※ なんですか 」
- ⑤ 言い換え「 つまりこう言う事ですか 」

話す

- ① わかり易い言葉 ② 専門用語、職場用語には説明をつける
- ③ 丁寧な言葉使い ④ 主観ではなく客観的なデータ
- ⑤ 文字数は1秒に5～6文字程度

相手の話が切れないとき

- ① 息継ぎのタイミングで言葉をはさみ、話をまとめる
- ② 客観的な条件(時間・ルール)で話を切る
- ③ 次に話す機会を提案する

やってはいけないダメな態度、表情

- ① 腕を組む ② 反り返った姿勢 ③ 顎の角度
- ④ 何かを触りながら

広報啓発委員会からのお知らせ

皆様ご周知の通り、新型コロナウイルス感染症は『 デルタ株 』という感染力の強いウイルスにとって代わり、三重県も爆発的な拡大が続いて緊急事態宣言が発出されました。

広報啓発委員会はコロナ禍の中、メンバーの集合もままならず、原稿の依頼・収集・校正・編集に苦慮しています。

しかしながら、何も出来ないと思えば前に進めないなので、前号で、県民児協速水会長が言われていたコロナ禍にあっても、地域での活動方法に工夫を図り、地域で孤立し支援を必要とする人への見守り活動や相談活動を継続し、地域共生社会の実現に向けて取り組まれている地区民児協の実例を広報誌に掲載して、全員の参考にしてもらいたいと委員会全員で決議し、次回号で特集したいと思います。

つきましては、広報啓発委員会メンバーから寄稿依頼がありましたら、積極的に協力をいただきますようお願いいたします。

広報啓発委員会 委員一同

編集後記

みんなの笑顔

★ 民生委員・児童委員として人とつながり合うことが大事

とても大変な時、一人でも聴いてくれる人がいるだけでやすらぐ
自分たちの活動を理解してくれる人がいることが大事

★ 周りの人が少しでも笑顔になるために私たちにできる事

ともに喜ぶこと
ありがとう — 感謝の言葉 頑張っているね — ねぎらいの言葉
など元気になれる言葉を

笑顔の輪を咲かせましょう