

いちょう通信



NPO法人NALC
(NIPPON ACTIVE LIFE CLUB)
ニッポン アクティブライフ クラブ



介護保険の利用について

～申請から利用までの手順～

秋田 小百合

今回、会報編集部より「介護保険の申請の仕方や、どんな手順で支援を受けられるようになるのか教えて欲しい」との依頼がありました。常日頃のケアマネ活動を通じて分かる範囲内で報告させていただきます。

前月号に掲載された稲本祐二さんの「歳をとることは残酷か？」には共感を覚えました。稲本さんは、自宅に戻っての生活が夫婦二人だけでは不安！と感じられ介護保険の申請をされたのだと思います。先ず、介護保険の申請に關してですが、

① お近くの生活圏内にある地域包括支援センターに本人又は家族が、ご自分の介護被保険者証（65歳以上）を持参して申請書類に記入します。

改めて、主治医の意見者証が必要となるので、かかりつけ医又は入院時ならその担当医を記入し、直近の診察を受けた日付を記入します。又、認定の為の調査を、ご自宅で受けるのか入院先で受けるのかを記入し、認定調査時に同席して話を聞いてもらう方の記入も必要です。

本人又は家族も身元確認書類（運転免許証や個人番号カードなど）を持参

し、申請書類に必要事項を記入後受理されれば、次の段階として、

② 認定調査員が自宅又は入院先に訪問します。調査員より事前連絡があり、日時を決めて実際の訪問となります。訪問時には、調査員の身分証明書の提示があります。

③ 調査項目としては、本人の身体動きの確認？目がどの位見えているか？耳が聞こえているか？どの位歩けるか？介助が必要か？トイレ時に自分で行っ一人で出来るか？入浴には自分で身体を洗えるか？などの質問があります。



それらの質問に答え、調査員はどの位介護の手が掛かるのかを記入していきます。又、認知面での質問は、

ご自分の名前、季節、生年月日、短期記憶の確認、物忘れの頻度、失認、失効、昼夜逆転、収集癖などが確認項目の中に含まれます。

これらの調査は、約30分～1時間以内です。

④ この後、2～3週間後に介護認定審査会（認定調査の結果と主治医意見書を元に、保健委託・医療・福祉の専門家会合）が開かれ、介護を必要とする度合（要介護状態区分）を判定します。認定の有効期間は、原則6か月で

す。判定内容は、一週間以内には自宅に郵送されます。

⑤ 自宅に届いたら、どんなサービスが使えるかをケアマネージャーに相談しケアプランを作成してもらいます。ケアマネージャーの選定は、地域包括支援センターや役所の介護保険関連部署で相談すれば資料を貰えます。

要支援、要介護の度合により、ケアプランを作成依頼する先が異なります。要支援1、2の方は地域包括支援センターに依頼し、介護予防サービス又は総合事業のサービスに分かれます。

要介護の方は、居宅支援事業所のケアマネージャーにサービスの作成依頼をします。

⑥ 介護保険でのサービスについては、自宅に於いてなら、訪問介護（自宅ヘルパーが訪問し、生活援助、身体介護をする）・通所サービス（入浴、食事の提供、機能訓練をする）・訪問看護（服薬確認、バイタル確認、身体介護など）・住宅改修（20万円迄で負担割合証の明記にて負担する）・福祉用具の貸与（歩行器、車いす、介護用ベッド等）・福祉用具購入（シャワーチェア、ポータブルトイレなど。10万円限度で1年間の間に同一品目は購入不可。）施設なら、ショートステイの利用が可能です。以上ポイントのみ纏

めてみました。以上ポイントのみ纏めてみましたが、ご質問などあれば事務所を通じてご連絡下さい。

◆大阪・北摂エリア拠点連絡会議

↳コロナ禍での拠点間意見交換

去る9月28日(火)14時より、本部会議室にて「大阪・北摂エリア拠点連絡会議」が、神野会長、エリア担当田中理事初め、6拠点代表が集まって開催されました。

当会議は、3ヶ月に1回の予定で大阪・北摂エリアの6拠点が集まって情報交換することになっていきますが、休会が続き今回は去年8月会合以来の開催になりました。

討論内容は、各拠点ごとの様々な事業運営状況にあるか、工夫している点があればそれを披露、コロナ禍の収束後を見越して何を目標にして立て直していくか、等について話し合いました。

預託時間活動は、高槻・島本拠点を除き何処とも減少で、特に施設関連活動に頑張る拠点は、施設出入り禁止ということもあって完全に活動ゼロ状態でした。こんな中で、市の委託事業への参入如何を語った茨木は、大阪の我々にも大いに参考になりました。田中理事からは、エリア6拠点が集まっているので、拠点間が協働しての活動を企画する様な考え方はどうか、との提案がありました。人の集まりそうな場所で、



周辺のエリア拠点がこぞって同一の動きで大きな波を起こすという様な考え方です。メディア向けPRもしばらく遠ざかっており、この問題は引き続き考えていく価値がありそうです。(事務局)

シルバー川柳

今年も、全国有料老人ホーム協会が主催する「第21回シルバー川柳」に、過去最多の1万6千を超える応募がありました。

その中から9月の「敬老の日」を前に、入選作品が20句発表されました。紹介します。

- ・ 全集中しても開かない瓶の蓋
- ・ 「密です」と言われてみたい頭頂部
- ・ 薄味にしたらコロナとわめく祖父
- ・ リード持ち散歩に出たが犬忘れ
- ・ 目の検査「丸」と答えるお爺ちゃん
- ・ じいちゃんが暗証番号暗唱し
- ・ 名を呼ばれ誰も立たなきやたぶんオレ
- ・ YouTube 履歴は演歌と百恵ちゃん
- ・ さり気なく背後に賞状オンライン
- ・ 食卓に俺の席だけアクリル板
- ・ 午後八時酒提供を止める妻
- ・ お互いに返事をするが動かない
- ・ お見舞いにぞろぞろ来たらそろそろかどなたですというあなたはどなたです
- ・ 伸びすれば足が攣る攣る寝起き前
- ・ ワクチンのネット予約でひ孫借り
- ・ BTS テレビ局だと思ってた
- ・ ペイペイで払うと後ろ行列に
- ・ へそくりは一度仕舞うと出てこない
- ・ おはようのラインがくるのは朝の五時

東北の旅四方山話

瀬見温泉と後生掛温泉

稲本 祐二



ここは岩手県夏油温泉郷の一つです。まずびっくりさせられるのは、宿の玄関。大人の高さ以上もある郷土芸能である「鬼剣舞(おにけんばい)」の大鬼面が、それも電光目でお出迎え。露天風呂は男女別とは、名ばかりの湯舟の真ん中に、申し訳程度の岩があるだけです。

歌好きの私は、小さめの声で、マヒナスターズの「北上夜曲」を「匂い優しい白百合の」と口ずさむと、女湯のほうから、すぐに「思い出すのは、思い出すのは北上河原の初恋よ!」と合唱してきました。旅ならではの、恥はかき捨てで、いい思い出でした。

青森県の後生掛温泉の思い出は、小さな木箱の中に、ヤドカリのように、身体をすっぽりと入れ、絞首刑のように首だけ出す、蒸し風呂が一番の思い出です。また別の三畳ほどの広さの湯舟には、底に、泥がたくさんあり、身体に塗り付けて湯に浸かっていると、お肌がツルツル感になって、健康にいいんだなあとひとり合点!ここの温泉は、男女混浴では無かった覚えです。

また、後生掛は巨大な「立ちねぶた」で有名です。本場、青森市の「ねぶた祭り」弘前市の「ねぶた祭り」と並び称される、3大ねぶたの一つです。



ことばの歳時記 金田一春彦

十月 〓 綱引き



綱引きといえば、小学校の運動会の時、「オーエス、オーエス：...」とかけ声勇ましく一生懸命引っぱったのを思い出すが、これは決して子どもたちのスポーツとは限らない。現代にもレッキとした青年たちによって、神事として行っている地方がある。それも盆の行事として行っているところが多く、「盆綱」と呼ばれている。九州地方は特に盛んで、鹿児島や長崎では中秋名月の夜に行っているところがある。

これはその年の吉凶をうらなうための行事で、民俗学の方で年占（としうら）といっているもの名残だ。

たとえば石川県輪島市の住吉神社では七月六日に綱引き祭を行い、氏子を上下の二組に分け、鳥居の脇で引き合せて上組が勝てば豊作、下組が勝てば大漁とうらなう。これを正月の行事にしている地方もあるが、意味は同じである。歌舞伎十八番の『像引』は像を引っぱりあうだけの単純な所作であるが、その背景には、こうした引きあうことの習俗があつて、荒事の形に芸能化されたものがない。



健康情報シリーズ

「緑内障」

【健康管理】

緑内障は早期発見で

進行をおさえよう

緑内障は目の硬さといわれる眼圧の上昇が主な原因で、視神経に傷がつき視野が失われる病気です。正常に働いているほうの目が欠けた視野を補うため、初期段階で自覚症状はほとんどありません。緑内障を招いてしまうと、治療しても回復することはできませんが、進行を抑えることは可能です。



左右の手の指を合わせるができない、距離感が分かりづらいなどの症状を感じたら眼科医を受診しましょう。頻繁に目が疲れ、休めても治らないときも要注意です。



緑内障を初期段階で発見するために、少なくとも年に一度は検診を受けましょう。

【食生活】

目を健康に保つ

ビタミンA・B群を

目の老化が進行すると、目の病気のリスクが高まります。原因は細胞の酸化です。予防

するには食生活でビタミンの摂取を心がけましょう。中でもビタミンAは、目の細胞を健康に保つために不可欠な栄養素。角膜の健康を維持したり、老化を抑えたりする効果もあります。

ビタミンAはにんじん、レバー、うなぎ、かぼちゃなどに含まれます。にんじんのβ-カロテンは体内でビタミンAとして働き、油で調理すると吸収されやすくなるので、炒めたり、揚げたりして食べましょう。

ビタミンB群も目の神経機能を維持し、老化を防止します。豚肉、貝類、乳製品、玄米などに多く含まれます。

「始めよう！健康アップ習慣」

〜夕食が遅くなる日は我慢せず間食を〜

昼食から夕方までの時間が長くなり空腹になりすぎると、つい早食いや過食になり血糖値が一気に上がります。そのため、我慢せず間食を。1日200kcal以内にとまるよう上手に選びましょう。

（「家庭の健康管理カレンダー」より）



水きり絵（藤井 美智子）

俳句

母の亡き故郷なれども月の秋

吉川弘美

かさこそとポキンとも音落葉ふむ

齋藤富美代

テーブルの広き余白や秋淋し

須見敏江

放たれし去年の鈴虫庭に鳴く

田中澄子

露草の伸び上がり咲く雨の朝

藤田多栄子

長月の眩しき午後や城散歩

森下和子



絵手紙 (武田 美智子)

催事ご案内

★「秋の大阪城公園クリーン作戦」

日時：10月21日(木) 10時～12時

集合：大阪城ホール南玄関・西側(青屋門の外縁)
申込：10月18日(月)までに事務局へ

※但し、雨天時は10月28日(木)に順延します

教室・同好会のご案内

※大阪府の新型コロナウイルスに対する「緊急事態宣言」の期間中は、すべて中止します。

健康麻雀初級教室

日時：10月2日(土) 23日(土)

11月6日(土) 13時半～16時半

場所：拠点事務所

備考：ワクチンを2回接種済の方に限定し、感染対策をした上で再開します。

パッチワーク教室

日時：10月13日(水) 12時半～14時半

場所：拠点事務所

教材：四角つなぎのバッグ

材料：布地は各自持参願います。

健康マージャン同好会

日時：10月2日(土) 16日(土)

11月6日(土) 13時～17時

場所：拠点事務所

備考：ワクチンを2回接種済の方に限定し、感染対策をした上で再開します。

水きり絵同好会

日時：10月14日(木) 11時～15時

場所：拠点事務所

絵手紙同好会

日時：10月18日(月) 11時～15時

場所：拠点事務所

お知らせ

★運営委員会

日時：10月9日(土) 14時～16時

場所：ナルク本部6階会議室

※緊急事態宣言の期間中は、中止します。

★本部の会報について

本部会報「ナルク」は奇数月のみの発行のため今月(10月)の発行はありません。

★拠点事務所から

「緊急事態宣言」の期間中は、原則として事務所を閉じます。解除後も、執務時間は当面の間、平日の11時～15時とします。

TEL/FAX

(06) 6710-4522

8月度 会員動向

◎ 時間預託提供活動	
時間	88時間
提供者	12人
◎ 奉仕活動	
時間	471時間
提供者	50人
◎ 会員数	
入会	1世帯1人
退会	7世帯7人
◎ 月末会員数	
	281世帯
	362人