

全国マイケアプラン・ネットワーク通信

<http://www.mycareplan-net.com>

第6号 2004年11月17日発行
全国マイケアプラン・ネットワーク
発行責任者：島村八重子
東京都府中市朝日町2-6-11(島村方)
TEL 090(8451)4540
info@mycareplan-net.com

介護を受けている皆さんへ
一生懸命介護をしてる皆さんへ
介護を受ける立場になったら...と心配な皆さんへ
介護をする立場になったら...と不安な皆さんへ

どんな場面でも人生の主役はあなたです
マイケアプランで日々の暮らしに誇りと責任を
行政・専門家の皆さんへ
そんな私たちを応援してください

会員になりませんか？
お申し込みは上記まで。
会費は年間2000円です。
(4月～翌年3月)
郵便振替：00160-8-315560
口座：全国マイケアプラン・ネットワーク



近々増刷予定!

マイケアプランのための
「あなたの整理箱」好評です!

花伝書もよろしく

「あなたの整理箱」をテキストにした出前講座が回数を重ねています。講座は時間に応じて、介護保険全般の説明、介護保険の利用手順、マイケアプランの考え方を、実際にやってみよう、といった内容で進みます。参加者から、基本的な質問や具体的なご相談などをいただいて、私たちも勉強させていただいています。参加された方からは、目からうろこが落ちた、今は介護と縁がなくても、また完全な自己作成までいなくても、知っておけば安心だと思っただ、などの感想が寄せられています。

また最近、「親のケアプランを立てたい」「今度介護認定を受けたので自分で自分の

ケアプランを立てたい」という、介護者やご本人からの問い合わせが増えてきました。4年半介護保険を使って制度を理解し、自己作成へと移行するケース、軽度な第2号被保険者(64歳以下)などが多いようです。さらに、「自己作成をしたいという利用者がいるが、どう支援したらいいか」と自治体窓口から電話をいただくことも。少しずつ、自己作成という選択肢がスペシャルではなく、選んできてきているのを感じています。

お問い合わせには、「あなたの整理箱」を紹介し、その後も不明なことがあればできる限りのサポートを行っています。おかげさまで「整理箱」を使ってくださった皆さんから、本当に「あなたが整理できる」と言っていたいただいて、ホッとしています。

そうした中、「整理箱」を最大限に有効に使っていただくために、「マイケアプランの花伝書」なるものを考えました(次ページ参照)。「花伝書」も、「とき」や「あなたの整理箱」同様、これからどんどん進化させていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いします!

* 「あなたの整理箱」= 5000円+送料
* マイケアプランの勉強会を開きませんか?
お問い合わせは

info@mycareplan-net.com

<http://www.mycareplan-net.com>

090-8451-4540

「あたまとの整理箱」を活用する際に、気をつけたいことや、ケアプランを立てる上でここだけはおさえたいところなど、マイケアプランに欠かせない考え方を、花伝書としてまとめました。
みなさんのご意見もお待ちしております。

「あたまとの整理箱」活用にあたって
* * * * *
マイケアプランのための
「花伝書」

マイケアプランのためにやること

1. 自分を知る
(あたまとの整理箱でできるのは主にこの部分です)
自分のこれまで歩いてきた道を振り返る
自分のこれからの生き方と暮らしを考える
周りの人の生き方と暮らしを考える
周りの人とわかり合う
2. 地域を知る
隣近所を知る
地域にある制度を知る
地域にある資源を知る
3. 介護保険制度を知る
介護保険制度の理念を知る
介護保険の仕組みを知る
介護保険制度で提供されるサービスの中身を知る

ケアプランを立てるコツ

1. 最初から完璧なものをつくらうと思わない
ケアプランは毎月更新ですから、具合の悪いところは翌月手直しすればいいのです。ケアプランは進化させるものです。
2. はじめは自分にとって必要最低限のサービス利用からはじめる
はじめから飛ばすと疲れます。頭で考えて物足りないくらいからはじめてください。本当に足りなければ慣れるにつれて増やしていけばいいのです。
3. みんなで考える
ケアプランはみんなで考えるもの。人と人を結ぶものでもあります。
4. ケアプランの見えない生活が送れたら大成功
ケアプランに振り回される生活ではなく、自分の生活リズムにケアプランを合わせていきましょう。

陥りやすい落とし穴

1. お買い物ゲームになってしまう
点数の範囲内でうまく効率よくサービスを組み入れることは大切ですが、限度額があまっているからといって、いらぬサービスまで入れるのは本末転倒。必要なものだけ考えましょう。
2. ジグソーパズルになってしまう
時間が空いていると、そこにサービスを組み込みたくなるかもしれませんが、それで自分は疲れないのか、考えてみましょう。自分の生活リズムを大切にしましょう。
3. 殻をつくってしまう
自分ひとりで考えると、どんどん視野が狭くなってしまいます。周りの人の知恵や助けを借りると、思いがけない道が開けることがあります。1人で考えず、みんなの頭と手を借りましょう。

-.*-.-*-.-*-.-*-.-*-.-*-.-*-.-*-.-*

私たちは、一人ひとり名前を持っています。そして一人ひとり違う人生を送ってきました。当然、介護保険を利用するようになって、一人ひとり違う人生を送っていきます。だから、ケアプランも一人ひとり違うはず。マイケアプランはこれまで送ってきた、自分らしい生き方の継続のためにあります。できたケアプランをチェックしてみましょう。
* そのプランで、あなたを含めて周りの人も元気になれるそうですか？
* 意味のないサービスはありませんか？
* 無駄遣いはありませんか？
* そのプランで疲れませんか？
* プランは毎月更新。今月のプランでよくなかったら来月変更しましょう。

@全国マイケアプラン・ネットワーク

マイケアプラン研究会創立5周年記念 シンポジウム

『京都発 マイケアプランの集い』に参加しました



去る9月25日、京都「ひと・まち交流館」で、マイケアプランという言葉の生みの親であるマイケアプラン研究会がシンポジウムを開催、須田・島村は同会会員でもあり参加しました。午前中は、ビデオ「マイケアプランの意義と方法」の上映。午後は小國英夫代表の基調講演に続いてパネルディスカッションが繰り広げられました。全国マイケアプラン・ネットワークから、自分で自分のケアプランを立てている高木洋子さんがパネリストとして壇上に上がりました。

5年目の見直しを間近に控え、介護保険を主体的に使ってきた利用者、関心を持って見守ってきた人々たちによる、問題提起や意見交換で会場は熱気いっぱいでした。

資料の中で、「関西で調査したところ、介護保険開始時に比べ、自己作成者数は大幅に減少」というデータがあつて、ちよつとびつくりしてしまいましたが、ケアマネジャーを利用してはいる・いないは関係なく、考え方において本当の「マイケアプランナー」はむしろ増えているんじゃないかな、なんてポジティブに考えています。

マイケアプラン研究会の第1回シンポジウムから4年。思えばあの時、島村は義母のケアプランを立てた経験を発表、生まれてはじめてのおおぜいの人の前でしゃべって、声も足も震えたのでした。その後ネットワークを立ち上げ、研究会にはずつとお世話になつていきます。

市民が築き上げたマイケアプランの道とその歩みを振り返ると同時に、これからの介護保険制度育てにも、現場を知っている市民がしっかりとかわつていけないといけない、と思つた次第です。

思いを共にする市民の輪が日本中に網の目のように広がれば、いいですね。

主催者のみなさま、どうもありがとうございます
(島村八重子)

例会のご案内**自己作成者の会**

毎月・第3土曜日

偶数月は午前10:00~12:00

奇数月は午後13:30~15:30

拡大会合

隔月(偶数月)の第3土曜日

午後13:30~15:30

原則上記ですが、変更になる場合もありますので、必ずご確認ください。

拡大会合では、20~30分程度の事例発表がありません。様々な立場からの有意義なお話を聞くことができます。例会の参加をお待ちしています。

2004年度会費納入のお願い

今年度(2004年度)の会費が未納の方は、至急納入をお願いします。

郵便振替:00160-8-315560

口座:全国マイケアプラン・ネットワーク

11月末日までに振込みのない方については、名簿の整理をさせていただきますのであしからずご了承ください。

2005年度の会費納入について

年が改まりましたら、来年度の会費の集金をはじめたいと思います。

会計年度は4月1日から、翌年3月末日です。よろしくをお願いします。

マイケアプランで暮らしを継続

事業所を吟味して
介護予防を視野に生活援助

母（現在84歳）が近所に買い物に出た際に、道路の段差でつまづき、大腿骨頸部骨折で入院したのは2000年12月。手術のあと一カ月で退院したが、もう正座はできない。

部屋の中は、座る畳の生活から、いすとテーブルの生活へと一変させねばならなかった。

入院中からリハビリに励んだ成果か、杖があれば外出もできるが、以前のように思い切つて体を動かすのは難しい。そこで、風呂やトイレ掃除、買い物などを頼もつと、介護保険の訪問介護を受けることになった。

わが家は、2世帯住宅。父母が3階で暮らし、娘2人を抱えた私の4人家族は1、2階。玄関だけが共通で、水回りを含め部屋は全く別々の生活で、4、5日間は親の顔を見ないこともあるが、「同居」に変わりなく、私が親の意を受けてケアプランを作ることにした。

訪問介護事業者には、いわゆる「社会性

シリーズ

わが家の マイケアプラン

浅川澄一
vol. 6

のあるおばさん」が良かろうと判断して、生活クラブ生協系のNPO法人に決めた。ヘルパーさんは、火曜と金曜の午後、共に一時間半自転車で行ってくる。母が書き付けていたメモを持って買い物に行き、帰ると、テーブルを動かして部屋の掃除、そして風呂とトイレ洗いかかる。

ヘルパーさんは、よく替わった。3年半で10人は超えただろう。「うちは手間がかからないから新人のテスト場なのでしよう」と、母は笑って応じている。なにしろ、当初立てたケアプランを全く変えていないのだから、

「楽な利用者」と見られてい

るのも当然かもしれない。
訪問介護の当日は、父は居場所がないのか、棋会所や図書館に出かけてしまう。元気な同居人がいるのは、決まりが悪いのだろう。

私自身のケアプラン作りも、たいして手間がかからない。前月の実績と、当月のプランなど合わせて5枚の紙に記入するだけ。一カ月の利用日が八回か九回の違いくらいの差だ。これを出勤途中に、高島平健康福祉センターという板橋区の出先事務所を持っていき、判子をぺたぺた押しつけてもらえば一丁上がりだ。

当初は、要介護度2だったが、1年ほど

前から1に変わったが、プランの中身は同じだ。

半年ほど前からは、近くに住む義母のケアプランが加わった。独り暮らしで、圧迫骨折のため通院していたが、今では「要支援」。こちらは、ニチイ学館のヘルパー事業所に頼んだ。企業だが、わりときちんとしており、いまのところ支障はない。

ケアプランの提出については、板橋区と話をして、この3カ月前から手渡しでなく、ファクスでかまわないということになり、一段と楽になった。

編集 後記

今年は台風が毎週のように日本を直撃、10月には中越地方の大地震と、人の力の及ぶことのできない自然の威力を見せつけられた年でした。被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。いま、自分の身を思い通りにできる贅沢をつくづく感じます。

ハツマゴが生まれました。めちゃくちゃかわいい。くにやくにやで、笑ってるんだか歪んでるんだかわからないような顔のために、ケータイを高画質のヤツに買い換えてしまいました。バババカの極みだ、ってちゃんと自覚しています。 Y・S