

全国マイケアプラン・ネットワーク通信

http://www.mycareplan-net.com

第8号 2006年2月20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

FAX 042-405-5950

info@mycareplan-net.com

~~~~~  
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

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



2006.2.4 授賞式

同する個人や団体が中心となつて「認知症になつても安心して暮らせる町づくり100人会議」(堀田力議長)が発足する

小説『恍惚の人』で、痴呆高齢者の問題が社会に投げかけられたのは、1970年代でした。そのころは痴呆介護は特定の家庭に訪れる特別なできごとと捉えられていたかもしれません。それから30年、今後は認知症高齢者が増えることが予想され、この問題は誰にとっても他人事ではなくなっています。2004年12月、「痴呆」という用語が「認知症」に改められました。さらに翌年から厚生労働省が「認知症を知る1年」キャンペーンを提唱し、趣旨に賛

特別賞受賞!

認知症でもだいじょうぶ町づくり  
キャンペーン2005で特別賞に選ばれました。

ど、認知症ケアの確立に向けて、今、大きなうねりが生まれています。

そうした中、認知症介護研究・研修センターの「認知症でもだいじょうぶ町づくりキャンペーン2005」に「認知症こそマイケアプラン 『あたまたの整理箱』 『マライフプランの玉手箱』の作成」というテーマで応募したところ、特別賞をいただき、2月4日に授賞式が行われました。入賞理由は、「当事者が学習しながら自らのケアプランを作っていくこと、そのための具体的な方法やシートを開発し個々人のエンパワーメントを引き起こし、結果として市民、介護家族、地域づくりの質の向上に寄与している成果は大きい。また、全国レベルでの学習型ネットワークキング組織として今後の活動が期待できる」とのこと。マイケアプランは認知症に特化した活動ではありませんが、認知症のケアプランこそ、その人の生活歴や価値観を理解した人が中心となることで、その人らしいケアにつながるものであると確信しています。

## 介護保険の見直しと 自己作成

いよいよ4月から改正介護保険法が施行されます。自己作成はどうなるんだろう、と思っただけならいいんですが、結論を言ってしまうと、「ケアプランの自己作成」は、安泰です。

まず介護給付は、これまでどおり市町村に前月にケアプランを提示し、証印をもらって事業者に提出することで、1割負担でサービスが受けられます。制度の見直しとともに報酬の見直しがあるので、自己作成の方は4月からは新しい報酬単価に変更するのを忘れないようにしましょう。

次に予防給付です。これまでの要介護1の人のうち改善の余地のありそうな人が要支援2に認定され、要支援が2段階になります。提供されるサービスは介護を目的とした要介護と区別されて、介護予防を目的とするようにとされ、利用に当たっては介護予防ケアプランの作成が必要になります。介護予防ケアプランは新設される「地域包括支援センター」で立てるとい話が飛び交っているのですが、介護予防は自己作成ができないのではないかと心配する方もいるかもしれませんが、これも介護給付と同じ

扱いで、市町村に介護予防プランを提示し、専門的な見地から確認をもらった上で、サービスを利用することが出来ます。

また、自己作成をされていて困った時にはどこに行けばいいか、これまででは支援体制が明確にされていませんでした。今回の見直しで前進したのは、地域包括支援センターの業務マニュアル（2006年1月改定版）の中に、自己作成者の支援を積極的に行うようにという一文が書かれていることです。

介護保険制度の理念は自立支援です。そして、「自己負担」「自己選択」「自己決定」がうたい文句です（今回の見直しでは、何だかトーンダウンしているように感じますが）。介護予防の対象者は認知症もなく、ある程度自立した人。自分のケアプランを立て、自分の使うサービスを自分で選び、生活を自分で組み立てることこそ真の自立であり、介護予防だと思いませんか？

なお、地域包括支援センター業務マニュアル1月版の、自己作成に関する記述は以下の通りです。

### 地域包括支援センター業務マニュアル ～介護予防ケアマネジメント部分～ （厚生労働省資料より）

現行の介護保険法では、利用者が指定居宅介護支援を利用することをあらかじめ市町村に届けている場合、又は、あらかじめ利用する居宅サービスに係る計画（いわゆるセルフケアプラン）を市町村に届けている場合は、市町村は当該居宅介護サービス費を利用者に代わって事業者に支給することができる仕組みとしています。

予防給付については、地域包括支援センターがケアマネジメントを行うこととしていますが、利用者本位という介護保険の基本理念に照らし合わせれば、現行と同様、利用者が自らケアプランを作成し、サービスを利用できる機会を確保することも重要です。

このため、利用者があらかじめ市町村に自ら作成したケアプランを届け出て、当該ケアプランの内容について市町村（又は市町村から委託を受けた地域包括支援センター）が専門的な見地から確認を行った場合には、当該ケアプランに基づいた予防給付が提供される仕組みを設けることとしています。

このように利用者が自らケアプランを作成しようとしている場合、地域包括支援センターの利用者に対する必要な相談・援助等の積極的な支援が望まれます。

#### （関連様式の特徴）

自己作成（いわゆるセルフケアプラン）の様式は、少なくとも、本マニュアルで示す様式例の項目が盛り込まれているのであれば様式は問いません。

### 2005年度を振り返って

2005年は、介護保険の見直しが大きな関心事でした。全国マイケアプラン・ネットワークも発足から5年。自己作成を通じての利用者の発言はますます注目を集めています。4月から介護予防が盛り込まれた新制度に移行しますが、介護予防こそ自己作成！これからも情報発信を続けていきましょう。

#### シンポジウム2005開催

7月3日に「ケアプランを自分で立てよう！〜自己作成者からの5年間の報告〜」をおこないました。参加者は160人。

#### マイライフプランの玉手箱が製本版に

「あたまの整理箱」に続く第2弾！玉手箱も製本版になりました。双方とも読売新聞に紹介され、一挙に申込みが殺到して、嬉しい悲鳴を上げました。

#### 介護なんでも文化祭に参加

介護者ネットワーク主催のイベントは盛りだくさんの内容で、マイケアのブースにも相談者がたくさん訪れました。

#### 認知症キャンペーンで特別賞

この応募を機に、国際長寿センター（ILC）の「認知症になっても安心して暮らせる町づくり100人会議」に登録をしました。（1ページを参照。）

#### 事務所が出来ました

念願だった事務所が荻窪に設けられました。瑠璃川さんのご厚意により、12月から使用可能となりました。有効活用していきましょう。



10月・12月と続けて厚労省よりゲストスピーカーを迎え、より充実した内容で多数の参加がありました。10月「地域包括支援センターに期待される機能と役割」ゲスト：榎本健太郎氏（厚生労働省老健局総務課企画官）12月「真に利用者主体のケアプランとは」ゲスト：佐藤信人氏（厚生労働省老健局振興課介護支援専門官）

#### 改正に向けて積極的に働きかけ

今年4月の介護保険改正に向けて、国に対し積極的な働きかけを行いました。厚労省に呼ばれての2回にわたる意見交換会、要望書、非公式な意見交換などで、利用者の現場の声を届けました。その結果、自己作成に対する認識を定着させることができたと自負しています。

#### 好評発売中！

#### マイライフプランの玉手箱

介護にならないようにすることは大切。でも介護になっても自分らしく生活できるようにしておくことは、もっと大切。

『マイライフプランの玉手箱』はそのためのツールです。

自分の人生を振り返り、今の自分を分析し、これからどう暮らしていきたいかを考えます。こうして介護になってもだいじょうぶな自分や環境を今から整えることこそ本当の介護予防です。

価格は500円です。（送料別）



## 在宅介護〜そして看取りまで

我が家の介護は、2000年4月介護保険と同時にスタートし、2005年2月15日在宅で看取りました。約5年間の介護でした。

義母（78歳・認知症）は心房中

隔欠損症、糖尿病、肺高血圧症、心不全と内臓疾患多数、要介護

1から始まり最後は要介護4でした。サービスは週4回

のデイと福祉用具のレンタルのみ。プランも最

初はケアマネにお願いしていましたが、ケアマ

ネミスによるキャンセル料発生。いくらでもありません

でしたが、それを機にセルフにしました。義母のプランはほとんど変更することもありませんでした

で、ケアマネプランをそのままセルフに移行し提出していました。

事業所も家から自転車で行ける距離でしたので毎月プランを持参し、義母のデイの様子を尋ねたり家での様子を伝えたり、又今後の相談をしながらやってきました。主治医も近所で土・日も午前のみ診察、又

シリーズ  
**わが家の  
マイケアプラン**  
馬場ゆり子

vol. 8

往診もやっていたので、いざいう時はとても安心でした。

2004年7月頃から食事も刻み食、ミキサー、その年の暮れにはトロミ食となりました。事業所にお願ひし何とか乗り越えましたが、糖尿病悪化と肺炎併発、主治医に入院をすすめられました。入院すれば経管になるのはわかっていましたので「在宅で行きます」と、褥瘡が

できないように体位交換に気を使い、寝

たきりとなり約2週間、

在宅酸素3日使用。私と

主人の見守るなか息を引き取りました。

在宅で行きます、とは言ったものの終末は自問自答の日々でした。



## 講座を出前します！

ワークシート式マニュアル「あたまとの整理箱」や「マイライフプランの玉手箱」を使ったマイケアプラン講座を出前します。考え方、大切なポイント、注意しなくてはならない点を、一緒に考えていきましょう。

お問い合わせ、お申し込み

e-mail info@mycareplan-net.com

FAX 042-405-5950

## 会費納入のお願い

2005年度会費が未納の方がいらっしゃいましたら

下記振替口座までお振込みください

郵便振替：00160-8-315560

加入者名：全国マイケアプラン・ネットワーク

編集  
後記

このところ出前講座の回数が増えて、関東以外からの依頼も。3月には、宮城で会員主催の勉強会が開かれます。これに井手さんとふたりで押しかけることになりました。松島に泊まるうか、仙台にしようか、

と修学旅行みたいです。美味しいものも抜け目なくチェック。何よりこの機会に、宮城の会員の方々にもお会いできるので、とても楽しみです。マイケアには北海道から鹿児島まで全国に会員の方がいらっしやるので、こんなふうなキャラバンの勉強会や出前例会みたいなのもいいなあ、と思っています。（Y・S）