

全国マイケアプラン・ ネットワーク通信

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

第10号 2007年6月25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

どんな場面でも人生の主役はあなたです

一生懸命介護をしてる皆さんへ

マイケアプランで日々の暮らしに誇りと責任を

介護を受ける立場になったら...と心配な皆さんへ

行政・専門家の皆さんへ

介護をする立場になったら...と不安な皆さんへ

そんな私たちを応援してください

介護予防プランの自己作成支援を推進する 府中市の取り組み

東京都府中市が、介護予防ケアプランの自己作成支援を積極的に推進しています。

府中市は、人口約24万人。地域包括支援センターは、市直営の1ヶ所。平成19年5月時点で、要支援1、2の利用者のうち、自己作成をしている人は、100人前後となっています。

その経緯と支援の内容、成果について、府中市福祉保健部高齢者支援課地域包括支援センター担当主幹の芦川伊智郎さんと予防ケアマネジメント担当主査(保健師)の石田淳子さんにお聞きしました。

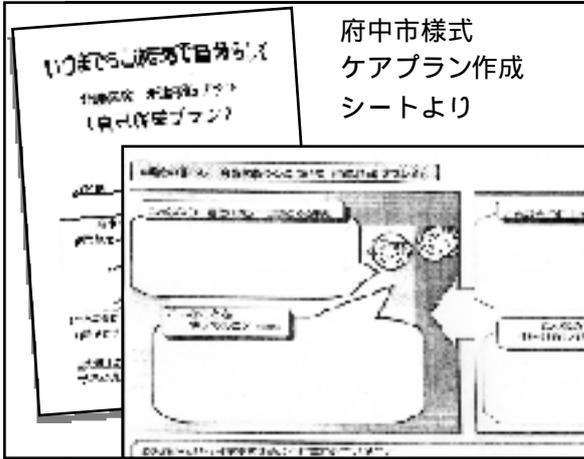
* 自己作成を支援しようという経緯は？

平成18年4月から、府中市でも他の自治体同様、地域包括支援センターが中心となって介護予防プラン作成をはじめました。一方で府中市は、「全国マイケアプラン・ネットワーク」の拠点で、マイケアプランの考えに触れる機会が多くありました。認識を得てくるにつれ、だんだん介護予防プランと自己作成が結びついていったのです。

要支援1、2というのは、まだまだ比較的元気で自分で考えられる段階です。何をしたいか、どう暮らすか、それを自分で考えることこそ介護予防の第一歩、それはそのまま自己作成の過程です。介護予防プランこそ、自己作成が合っているのではないかと思うようになってきたのです。さらに、自分でケアプランをつくることにより、制度のしくみがわかります。介護保険のすべを網羅する知識はなくても、自分の守備範囲だけでもわかっていたら、いずれケアマネジャーに依頼することになっても、丸投げにはならないはず。

* どのように支援しているのですか？

『あたまたの整理箱』介護予防編』を参考に、府中市独自の自己作成者用のマニュアル兼ケアプラン作成シートを整えました。自分を振り返り、周りの環境を考えた上で、どんな暮らしを望むか、自分が何をしたいのかを見つめて、その実現のためにこれからどのようにしていくかを組み立てていくと



いう流れになっています。

要支援という認定が出ると、地域包括支援センターの担当者が訪問します。そして、地域包括支援センターと契約をしてケアプラン作成を依頼する方法、自分で自分の暮らしを考えてケアプランを立てる「自己作成」の、2つの道があることを説明し、利用者がどちらかを選びます。

自己作成を選んだ利用者には、府中市様式ケアプラン作成シートに自分で書き込んでもらいます。渡しておいて、次の訪問時まで書き込んでおいてもらう場合、その場で話をしながら書き込んでいく場合、書くことがむずかしい人は、担当者が聞き取りながら書き込む場合などがあります。

次に、利用者と地域包括支援センターの職員が一緒に話をしながら、どのようなプランにするのか、具体的に詰めていきます。そうやってできたケアプラン作成シートは原本を利用者、地域包括支援センターとサービス事業者がコピーを、それぞれ持つこととなります。給付管理のためのサービス提供票と提供票別表を作成する部分は、地域包括支援センターがパソコンで作成支援をしています。

* やつてみてどうですか？

私たちの短時間のアセスメントでは引き出すことのできない心の内の思いまで表してくれたり、想像以上です。

家族と相談しながら書いてくれるケースも多いです。

職員はそれまで、「自分たちが利用者の生活を支えなくては」「一から十まで包括がやらなければいけない」という気負いのようなものがあつたような気がしますが、支援をしていく中で、「利用者が選んで利用者が中心。やはりケアプランは利用者が考えるものだよね」というのが実感でききました。

実は、要支援1、2の方だけでなく、一般高齢者の介護予防推進事業、地域デイサービスでも、同じ書式を使ってプラン作りのプロセスを体験してもらっています。

さらに現場から、「特定高齢者にも」という声が上がりに、特定高齢者にも同じ書式で自分で考えるプラン作りを始めました。

* * * * *

「きつと何年かすると、市民の意識が変わってくると思いますよ」と、芦川さんは締めくくってくれました。

軽度のうちから、自分で考えて選択することや介護保険の知識を身につけていることのメリットは、市民にとっても自治体にとっても、大変大きいはず。

介護給付の適正化に頭を悩ませ、サービスの利用をいたずらに規制するような動きを見せている自治体もあります。でも、実はこのように利用者の意識が育つことこそ、長い目で見ればもっとも的確な給付の適正化につながるのではないのでしょうか。

改正で盛り込まれた「高齢者の尊厳の保持」の第一歩は、「自分で選ぶ」こと、介護保険本来の目的である「自立支援」と自治体にとつての課題である「給付の適正化」の解決の糸口は、ともに「利用者の意識が育つ」ことにあるのではないかと思います。

介護保険改正で、「自己作成については地域包括支援センターが支援するように」という通知が国から出されていますが、なかなか手が回らない各自治体が多いようです。

本筋を見据えて、全国に先駆けて介護予防プランの自己作成支援を推進する府中市に、エールを送りたいと思います。(島村)

今年度の主な活動と予定（6月現在）

- 4月22日 コムケアフォーラム
- 5月12日～6月16日 首都大学東京オープンユニバーシティ
- 5月25日 石川県ホームヘルパー協会
- 6月3日 ヒューマンネットながの
- 6月8日 杉並区認知症予防教室
- 6月30日 男女共同参画センター横浜南セミナー
- 7月3日 世田谷区北沢生涯学習セミナー
- 7月7日 ケアプランを考える会（さいたま市）
- 7月9日～11日 介護保険ホットライン
- 7月18日 アクト ケアマネジャー研修会
- 7月28日 アクト講座
- 9月15日 杉並区介護予防・認知症予防イベント
- 9月17日 在宅ケアを支える診療所・全国市民ネットワーク全国大会
- 9月24日～12月17日 武蔵野大学連続公開講座
- 11月3日 介護なんでも文化祭
- 11月17日 札幌
- 11月23日、1月26日 安心して暮らせるまちづくりの会（小川町）
- 11月25日 ミニフォーラム
- 11月28日 横浜市旭区社会福祉協議会
- 1月26日 アクト講座

定例会：毎月第3土曜日午後1時半～4時
 常時、メーリングリストでの情報交換

お知らせ
 今年も、ミニフォーラムを開催することになりました。
 テーマ「自己作成を支援する自治体（仮）」
 日時 平成19年11月25日（日）
 午後の予定
 会場・時間等は詳細が決まり次第お知らせします。

講座を出前します！
 お問い合わせ・お申し込み
 info@mycareplan-net.com
 FAX 042-405-5950
 マイケアプランの思いを伝えます。

会計からのお願い

いつもご協力ありがとうございます。2007年度も2000円の会費で運営させていただきまます。このところ、おかげさまで活動も広がってきています。同時に経費もかさんできているのが現状です。何とかやりくりできているのは、メールを活用することで、郵送費が少ないことがあると思います。

そこで、定例会報告を郵送で受け取られている皆様へのお願いです。メールアドレスをお持ちの方がいらっしゃるいましたら、ぜひアドレスをお教えてください。メーリングリストに登録させていただき、今後、報告をメールで発信させていただきます。経費節減もありますが、メーリングリスト上で日々の情報交換をお届けすることができますので、よろしくご協力のほど、お願いいたします。

メールアドレスのご連絡は
 info@mycareplan-net.com または
 FAXで042 - 405-5950まで。

平成18年度 収支報告

収支計算書
 平成18年 4月 1日 から平成19年 3月 31日 まで

(単位：円)

目	当年度	前年度	増減
増収年金額	358,000	224,000	134,000
受取会費計	358,000	224,000	134,000
出戻金等取戻	1,640,350	2,348,420	△ 408,100
記帳差取戻計	1,640,350	2,348,420	△ 408,100
増収当分金	42,900	31,200	11,700
受取寄付金計	42,900	31,200	11,700
受取利息	0	0	0
雑収益	0	4,300	△ 4,300
雑収益計	0	4,300	△ 4,300
経年増減計	2,001,350	2,572,720	△ 571,370
事業費	238,300	1,068,000	△ 779,700
人件費	240,000	878,200	△ 638,200
会議費	35,000	30,400	4,600
立派費	0	0	0
旅費交通費	326,100	123,400	202,700
通信費	173,340	109,800	63,540
事務用品費	432,200	227,040	205,160
支払手数料	10,140	3,500	6,640
雑費	127,040	112,200	14,840
印刷費	48,420	12,900	35,520
会務用品料	17,100	33,000	△ 15,900
租税公課	30,000	0	30,000
支払当分金	20,000	0	20,000
未収金	120,000	0	120,000
管理運営	80,100	0	80,100
ホームページ費	0	17,400	△ 17,400
リース費用	0	30,000	△ 30,000
雑費	0	13,800	△ 13,800
信託費	1,916,700	2,665,000	△ 748,300
経費計	2,233,450	2,665,000	△ 431,550
前年度繰越収支差引	1,386,850	1,751,700	△ 364,850
当年度収支差引	△ 177,000	△ 359,700	182,700
決算繰越収支差引	1,209,850	1,391,950	△ 182,100

ケアマネジャーの自己作成体験記

頑固な父親が入院したのが今年の1月末、急性のネフローズです。病院大好き薬大好きなので日頃の健康管理はできていると思っていました。介護の仕事についてももうすぐ20年、この仕事をしていて今まで出会った最高齢の方が104歳、今お付き合いいただいている方で99歳の方がお一人、83歳の父はまだまだと思っていました。入院して2ヶ月半頃から「家に帰りたい」と叫び、はたまた涙をこぼすようにもなり、病院好きだった父がどうしたのかと思いましたが、自分の体が思うようにならない苛立ちが随分あったと思います。相談室から「介護保険の利用を検討してみたら？ケアマネさん探しましょうか？」と母が言われ、ケアマネである娘の存在を思い出してくれました。ここの相談室にはよく顔を知る方がいてチョイと恥ずかしかったのですが夢にまで見た自己作成なので始めることにしました。休みを取り役所に相談に行きました。担当保健師は娘のような年齢ですが担当としてがんばってくれています。「山田さんが」と言われ、やりにくいんだらうなと思いま

シリーズ

わが家の マイケアプラン

山田圭子

vol.10

す。改めて説明を受け、利用表・提供表の記入方法など聞いていてビックリ！介護支援専門員として早7年ですが利用表・提供表の手書きなんて初めてで別表の数字の部分に何を書くのか改めてみる始末、それもそのはず「居宅介護支援ソフト」を使っているのでパチパチ打ち込めば自然に数字が入ります。ケアプランを作り、退院までのリハビリを相談員さんをお願いし、手すりなどの改修や用具の確認をして帰る準備を進め、3カ月後家に戻りました。訪問看護の力をかりて家の中を歩く練習をし、「リハビリしているんだよ」と印のついた表をうれしそうに見せてくれるようになりました。自分の手でケアプランを作ったことはケアプラン作成で重要だと言われているアセスメントが身内であるからこそとてもしっかりしていること、本人や家族の意向が明確であることを感じました。どこまで本音が読み取れケアプランにつなぐことが出来るのか自分の仕事を利用する立場から見ることができ、生活にとって何が必要なのかホンの少しですがわかったような気がします。相談員さんからも「こんな方法もあるんですね、勉強になりました」と言っていただけたことはうれしかったです。

出前講座でおしゃましま〜す♪

近ごろ人気のマイケアプラン出前講座。北は北海道から南は沖縄まで、日本各地から申込みが殺到(?)しています。対象も、市民・介護支援専門員・介護職・行政関係など、いろいろですが、いつも、総論のお話をする者と実体験をお話する者の複数体制で、講座を組み立てています。

昨年は、島村代表と一緒に、仙台や鹿児島、名古屋、沖縄などへおしゃましました。自分自身も学びながら、例会への参加が難しい遠隔地の会員の方々にも直接お目にかかれ、とても嬉しい体験でした。交通機関が遅れてヒヤヒヤしたり、飛行機の中に携帯を忘れたり、珍道中も度々でしたが、どこへ行っても温かく迎えていただき大感激でした。(須田)

編集 後記

あつという間に6月も終わりに近づき、月日の経つのが早く感じられます。ようやく会報第10号をお届けでき、ホッとしているところです。

これまで月例会の会場として使っていたみなとNPOハウスが閉鎖となり、各地を転々としています。お近くで例会が開かれるときは是非お出かけ下さいね。(M・S)