

回											
覧											

自分で出来ることは自分で！！

ある日の新聞の「投書」に介護職員で男性の方が**自分の98歳の母**に対して感じたことを投稿されていましたので、「**考えさせられるところあり？**」と思い掲載しました。

・母は日中、妻が相手をしていますが仕事から帰った私は、理解力や判断力が低下してきた母に苛立ちを感じることが多くなりました。

母に**体を動かしてもらう**ため、私たちは用事を創ります。一緒に買い物に行き自分が食べたいものを買ってもらったり、図書館に本を返してもらったり、**戸外での散歩**を促したりしています。

母のできることを探すのに知恵を働かせます。

歩けるのに歩かない。動けるのに動かないのは、高齢者的心身に良い結果をもたらしません。**「自分でできることは自分で」**を基本に、生きがいを感じてもらえるように接したいです。

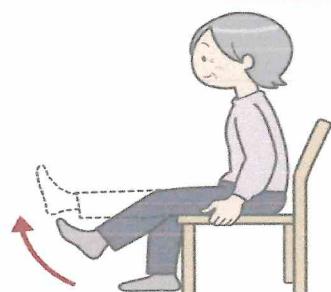
◎体力の維持は、「**自分で出来るだけ体を動かして劣化を防ぐことで????。**」

そのことは 介護保険法以下の第4条に

「国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに要介護状態となつた場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。」

若い頃より体力の維持に努めないと「ダメ？」

米スタンフォード大学のトニー・ウイルス=コレイ教授らの研究チームが、18歳から95歳までの4263名から血液分析でタンパク質を分析して、



=生理的老化は「**34歳、60歳、78歳**」の3つのポイントで急激に起きることも発表

されて、多くのタンパク質は、一定のペースで増減したり、生涯、同じレベルで維持するのではなく、一定期間同じレベルを保ち、特定のポイントで、突然上下に変動している=。

故に各人は年齢など関係なく気が付いた時「**今・今から**」、一日合計20~30分は体を動かす時間にして、「**我が体力の維持**」に努めましょうや！！！。

また、第115条45（地域支援事業）において、「可能な限り、地域において自立した日常生活を営むことができるよう支援するために、地域支援事業を行うものとする。」とされ、介護予防は、高齢者が可能な限り自立した日常生活を送り続けていくような、地域づくりの視点が重要である。

と、投げかけていますが？？

さて今＝厚生労働省の悩みと狙いは？。

* まず悩みの*第1は「**介護保険財源の不足**」で

介護保険料の構造は50%が公費（税金）、50%を皆さんの保険料です。65歳以上の高齢者（1号被保険者）が支払っています。

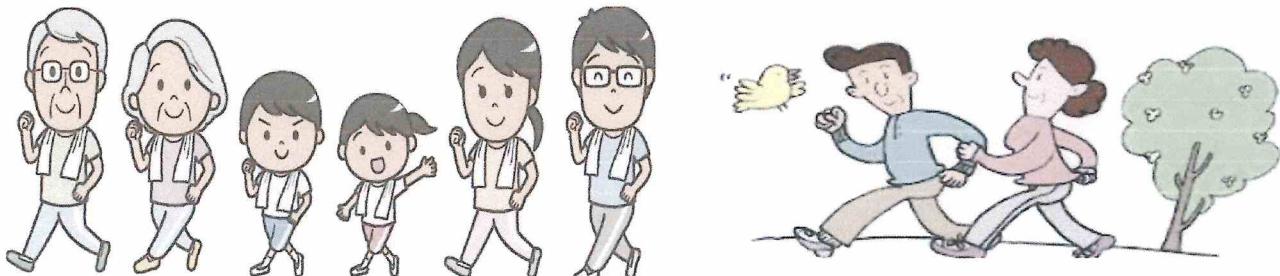
1号保険者は基礎年金からの天引きであり、この基礎年金の平均支給額は概ね5万円であることを考えると、これ以上大幅な引き上げは難しいことが明らかです。

2,000年度開始時は2,911円（全国平均）から2,018年度は5,869円に上昇で、これ以上の大額な引き上げは難しく、今後の増額分をどこから捻出するか？社会保障制度審議会の介護保険部会も頭痛が倍増？？？。

* 第2は「**介護現場の労働力の不足**」という悩ましい問題です。

介護利用者が増加する半面、労働者人口が減少する事は、介護現場で働く人々も不足する。そこでお役人の発想が「介護保険に基づく財源や労働力は重度者に限定し、それ以外は地域人々で支える」という狙いである。

* 「**集いの場**」が出来なくても 各自で **運動を20～30分**



ここで、昔の戦時に流行した「**助けられたり・助けたり**」を思い出したのかな？？。

◇ とんとん とんからりと 隣組
格子(こうし)を開ければ 顔なじみ
廻して頂戴 回覧版
知らせられたり 知らせたり

◇ とんとん とんからりと 隣組
あれこれ面倒 味噌醤油
ご飯の炊き方 垣根越し
教えられたり 教えたり

◇ とんとん とんからりと 隣組
何軒あろうと 一所帯
こころは一つ 屋根の下
纏(まと)められたり 纏めたり

◇ とんとん とんからりと 隣組
地震やかみなり 火事 おやじ
互いに役立つ 用心棒
助けられたり 助けたり

◎ 阿弥陀町の皆さんへ

新型コロナとやらで、回覧でのお願ひばかりで申し訳御座いません。
コロナが落ち着けば、どんな形か未定ですが足を運んで、詳細な内容等の説明やお願ひに上がる事になろうかと思われますので
、その節は、よろしく。

疑問・質問・確認提言等が

御座いましたら

☎=447-1080

野々村まで