

しあがぴあ

NO. 26 NOVEMBER 2006



特集 介護 家族が突然倒れたら…

- 企業もガンバル 事業所内保育施設 ミルキーホーム
- 読んでみらんしょ
- 『産まない理由 今まで誰にも言えなかった私たちのホンネ』
- 『生きぬいて 命のパンをつくって』
- リレーエッセイ5 あなたが好きな色なら
- 凛々しく爽やかに ふくしま女性白バイ隊 スノーラビッツ

〈福島市保健福祉センター〉

福島市
平成19年4月1日
市制100周年



家族が突然倒れたら…

女性も男性も「いつまでも人生をいきいきと過ごしたい」と考えるのは当然のこと。そして高齢社会の到来や、介護の大変さについて頭では分かっているけど「親はまだまだ元気だから大丈夫」「自分たちの老後の備えは介護保険をちゃんと払っているから安心」……と思っていないですか？

女性が家族の介護を一身に背負うという社会通念は徐々に見直され、社会全体で介護を行う制度として介護保険制度ができて6年経ちました。

でも、その介護保険や介護サービスについて、当事者になって初めて知らないことの多さに戸惑い、様々な壁にぶつかる人が少なくありません。

健康家族と疑わなかった“参画さん一家”に突然起こった出来事から、少し一緒に学習してみましょう。

福島市在住「参画さん」の場合…

(実際に体験された家族をもとに取材・構成しました。)

夫が倒れた！

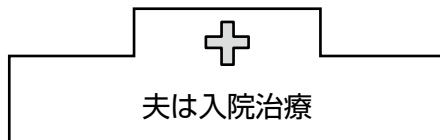
我が家は共働き夫婦。
元気だった夫が突然倒れて病院へ。大変だ！



子どもたちは独立。別居中。



119番



命は助かったけど、病名は脳梗塞で、半身が不自由に…。
夫の仕事のこと、自分の仕事のこと、父の世話のこと etc どうしたらいいの？
とにかく必死に時間をやりくりして病院に通う毎日。

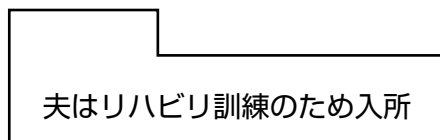


2ヶ月の入院が必要と診断される。
病院にて入院治療。
その後、治療が終わり退院を促される。



介護老人保健施設（リハビリを目的とした施設）を紹介され、2ヶ月間歩行訓練などのため入所。

退院が決まった。
でも車いす生活に。
「要介護認定」を申請するけれど、この手続きがまた大変！



言語訓練や歩行訓練で徐々に自分のことは自分でできるように回復している。
そろそろ自宅へ戻れそう。



「要介護3」と認定されたわ。介護プランを利用し、私も仕事を続けながら在宅介護の生活をスタート。



施設内相談室でケアマネジャーと今後の生活プランを立てる。在宅での介護を選択。

1. 「居宅介護住宅改修」を利用して車いすでも生活可能に自宅を改修。
2. 「特定福祉用具購入」を利用してポータブルトイレを購入。
3. 訪問介護（ホームヘルプサービス）生活援助を中心にサービスを受けることに。



福島市発行「健やかライフ」高齢者保険・福祉サービスのご案内

「参画さん」新たな生活へ

さあ自宅へ…

介護支援が必要となった「参画さん」は、自宅にて自分らしい生活をスタートしました。さらに自立した生活をするために介護サービスを利用し、家族も自分の生活を取り戻しつつあります。どんなサービスを受けているのでしょうか。

ケアマネジャー との二人三脚

ケアマネジャー(介護支援専門員)がケアプランを作成するほか、利用者が安心して介護サービスを利用できるように支援します。

参画さんの場合は、介護老人保健施設でケアマネジャーを紹介してもらいました。

居宅介護支援



ケアプランの作成及び相談は無料です。
(全額を介護保険で負担します)

退院後の生活環境を 整える

車いす生活でも自立可能な家とするために、廊下、部屋、洗面所、トイレ等を改修しました。

小規模な住宅改修に対しては、要介護区分に関係なく上限二十万円まで住宅改修費が支払われます。(自己負担一割) ※工事の前にケアマネ

ジャーが長寿福祉課に相談して下さい。

自宅でリハビリ

訪問リハビリテーションといって、リハビリの専門家が訪問し、自宅でリハビリを行います。自己負担を考えながら、自分に合ったサービスを受け、少しでも回復を早めることができます。

日常生活の手助け

家族に負担が偏らないように、妻が仕事に行っている時間に、一人ではできないことをホームヘルパーに手助けしてもらいます。

参画さんの場合は、掃除、洗濯、買物、食事の準備、調理など「生活援助中心」です。

*入浴、排せつの世話、通院の付き添いなどは「身体介護中心」ということになり、料金が違ってきます。

訪問介護 (ホームヘルプサービス)

ホームヘルパーが訪問し、身体介護や生活援助を行います。

- 〈身体介護中心〉
 - 食事、入浴、排せつの世話
 - 通院の付き添い など
- 〈生活援助中心〉
 - 住居の掃除、洗濯、買い物
 - 食事の準備、調理 など



●自己負担(1割)のめやす
【30分~1時間未満利用の場合】

身体介護中心	402円	※早朝・夜間・深夜などの時間帯は加算があります
生活援助中心	208円	



仕事と介護の両立

～ 夫が倒れて初めて感じた介護保険サービスのこと ～

子どもたちが独立し、夫婦で共働きの生活に安定を感じていた頃、今回の出来事がありました。突然のことで、要介護認定の申請や諸手続きの複雑さに本当に戸惑いました。実際当事者になってみないと、どんなサービスをどうしたら受けられるのか分からないことが多いのです。身近に詳しく教えてくれる人がいると、高齢者や仕事で忙しい人などは助かると思います。

現在、夫が在宅で生活できるのは介護サービスが利用できるからです。本当に助かっています。私も仕事は調整を取りながら続けられるのでありがたいです。

もしこの制度がなかったら、遠方に住む子どもたちの生活に影響したでしょう。倒れた夫は自分を責め、生きがいさえも失うことになっていたかもしれません。

夫は「自分のことは自分で」を目標に訓練しています。しかし日常生活にはまだ手助けが必要で、定期的にホームヘルパーさんに来てもらっています。

介護サービスを利用して常日頃感じることは、男性のヘルパーさんがもっと増えたら…ということです。身体介護など男性が活躍できる分野も多いと思います。男性も働きやすい職業として労働条件なども見直されていくことを願っています。

誰もが自分らしく 生きるために

平成18年4月、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるための相談窓口として、14ヶ所の「地域包括支援センター」と、6ヶ所の「在宅介護支援センター」が設置されました。社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員（ケアマネジャー）の専門職が相談を受け、適切な介護サービスへつなげる重要な役割を担っています。

そこでケアマネジャーとして介護を支えるお二人にお話を伺いました。



にこやかに相談業務をする安部正人さん
（住）福島市社会福祉協議会福島中央地域包括支援センターにて

包括支援センターは 地域の介護支援の 拠点です

主任介護支援専門員

安部 正人さん

私は、何か人の役に立つ仕事がしたいと思い、高校卒業と同時に介護老人保健施設に就職しました。勤務しながらヘルパー、介護福祉士、ケアマネジャーの資格を取得し、今春から包括支援センターに配属されました。

現在は、主に担当地区の市民のみなさんから介護につい

ての相談を受け、必要に応じて訪問しています。

ヘルパーとして7年間介護施設で働いていた経験を活かし、利用する方の立場に立ってお話しするように心がけています。

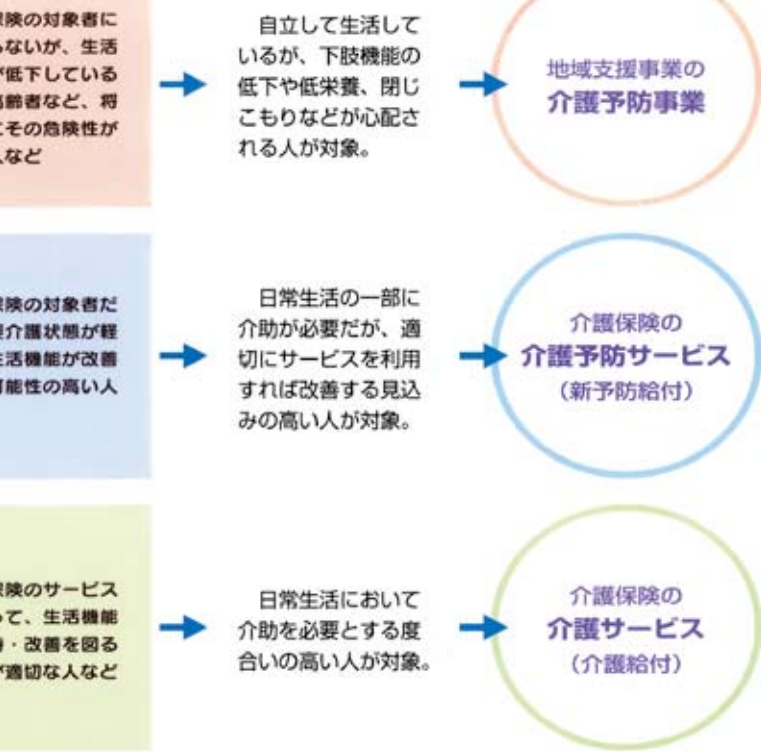
男性だということと特に違いを感じたことはありませんが、例えばヘルパーさんの場合、入浴など体力の要る身体介護では、相手の方にとって安心感があるのではないでしょう。

ただ、何よりも信頼関係を築くことが大事で、それができていれば男女の差は大きな

問題ではないように感じています。

今年から設置された「地域包括支援センター」は、身近な総合相談の場です。

地域の方々が、住み慣れた場所、その人らしく尊重される生き方が続けられるように支援していきたい。その拠点となるよう頑張っています。自宅で暮らしながら体調の悪い高齢者の方やそのご家族からも、安心していろいろな相談をしていただきたいと思います。



ヘルパーさんとともに 充実した介護を



現在69才。
ケアマネジャーとして活躍中の齋藤 薫巨さん

居宅介護支援専門員

齋藤 薫巨さん

私は、もともとは国家資格を持つ義肢装具士でした。定年退職後、平成11年のケアマネジャー資格試験に挑戦、合格することができました。この仕事は自分自身の探求のためであると考え、研鑽の日々を送っています。

地域包括支援センターって？

在宅生活や介護、高齢者虐待などに関する相談に応じるほか、介護保険要支援1・2認定者や、要介護状態になる心配のある方の介護予防プランの作成などを行います。お住まいの地区によって担当のセンターが設置されていますので詳しくは下記までお問い合わせください。

福島市長寿福祉課 長寿支援係

TEL 024-525-7657

担当地区
旧市内（第1～第4）
渡利・小倉寺・南向台・立子山
黒岩・伏拝・太平寺・郷野目・鳥谷野・蓬萊町・田沢・清水町
御山・北沢又・泉・森合
南沢又・野田町（清水支所管内）・八島田・東中央・西中央・南中央・北中央（吾妻支所管内）・上野寺・下野寺・町庭坂・在庭坂・二子塚・土船・庄野・桜本
笹谷・大笹生（信陵支所管内）
瀬上町・宮代・下飯坂・沖高・岡部・岡島・山口・大波・本内（東部支所管内）・鎌田（東部支所管内）

支援センターが設置されました。



くらえ 和子さん
こらい かつこ

福島学院大学短期大学部
 福祉専攻第一部専攻科講師
 福島県介護支援専門員協会理事
 福島市介護支援専門員連絡協議
 会副会長

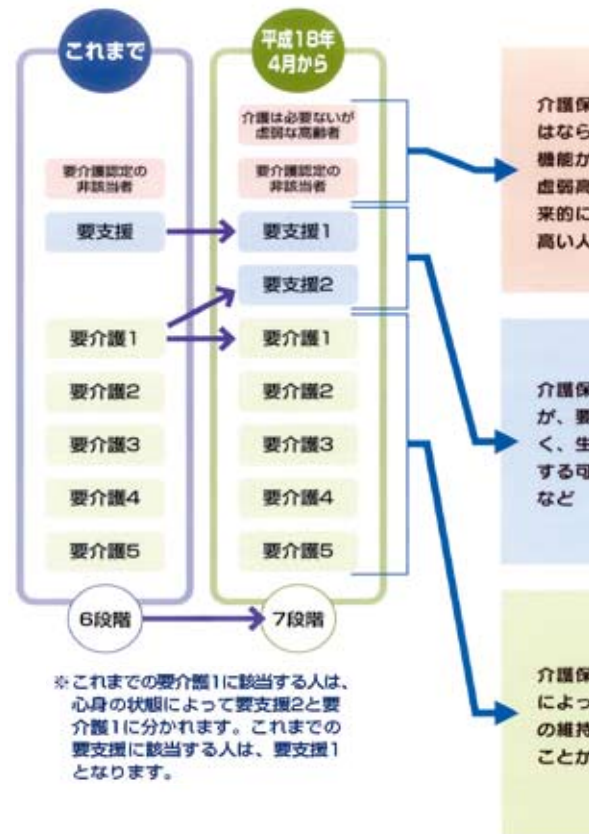
あなたは大丈夫？

介護は突然やって来る

今回の特集では、突然家族が倒れ戸惑う家族の姿を通し、介護の現実とそれを支える人たちや支援体制について考えました。

介護をする側、受ける側それぞれがその人らしく生きていくためには、どんなことが大切なのでしょう。介護問題に詳しいくらい和子さんにアドバイスをいただきました。

新しい介護保険の仕組み



- #### 介護の5つのポイント
1. 介護予防の視点で無理のないからづくりをする
 2. いざという時を想定して家族を含め親戚等周囲の人と会話を増やすこと。
 3. 地域の人とのよい関係づくりをすること。
 4. 介護情報を早めに手に入れておくこと。
 5. 早めに専門家に相談すること。

いざという時のために

健康な人であればあるほど、健康については日頃考えないでいます。また、日々の忙しさに、年老いていく親についてもいつまでも元気が続くような幻想を抱き、問題から目をそらし、後回しにしていくものです。

突然に家族が倒れ、「さあ、どうしよう！」という場面に際しても、あわてず、あせらず、あきらめず介護をしよう。このためには、介護に備えた情報力といざという時の行動力があることが必要です。

決め手になります。日常的に環境づくりという事前準備をすることと介護者が完璧な介護を目指すのではなく、なるべく無理のない自分の心とからだを大切にしたい介護をする必要があるでしょう。

最後に、自分自身も健康を意識し、介護が必要になっても住み慣れた地域で安心して自分らしく生きられるように今からの備えが必要です。

ケアマネジャーは、月に一度利用者のお宅に訪問して介護の状況などを確認し、より良いプランを練りこまなくてはなりません。私は家に帰ってからも利用者のためになるプランは本当にこれでもいいのかと知恵を絞り、手立てを探っています。

何よりも「ヘルパーさんあってのケアマネ」です。

ヘルパーさんとの連携をとることとで、本当に利用者の希望に添ったプランをつくるのができます。そのことを忘れずに充実した介護を進めたいと思います。

取材を終えて

いつかは自分も心の準備をしておこう

分かってはいるつもりでしたが、あまりの知識の少なさにショックでした。まず、利用方法の流れを知り、知識を得ること。そして、積極的に調べて相談するべきところに相談すること。さらに将来的な変更も考えられるため、市の広報や日々のニュースにもっと敏感にならなくてはと、しみじみ思いました。

センター名・連絡先	担当地区	センター名・連絡先
8 北信西地域包括支援センター 南矢野目字才ノ後6-2 ☎552-5544	北矢野目・南矢野目・丸子・本内(北信支所管内)・鎌田(北信支所管内)	1 中央地域包括支援センター 森合町10-1 ☎533-8891
9 清明・吉井田地域包括支援センター 吉倉字谷地52 ☎546-6222	旧市内(第5)・八木田・方木田・仁井田・吉倉	2 渡利地域包括支援センター 渡利字中江町29-3 ☎515-3135
10 西地域包括支援センター 土湯温泉町字坂ノ上23 ☎594-5902	土湯温泉町・佐倉下・上名倉・佐原・荒井	3 南地域包括支援センター(※) 田沢字入20 ☎547-2345
11 飯坂地域包括支援センター 飯坂町平野字小深田1-5 ☎542-9013	飯坂町・中野・茂庭・大笹生(飯坂支所管内)・平野・湯野・東湯野	4 清水東地域包括支援センター 北沢又字番匠田5 ☎558-7300
12 松川地域包括支援センター 松川町字産子内1-1 ☎567-5840	松川町・松川町浅川・松川町関谷・松川町金沢・松川町下川崎・松川町沼袋・松川町水原	5 清水西地域包括支援センター 南沢又字水門下160-3 ☎591-4876
13 信夫地域包括支援センター 上鳥渡字北河原2-1 ☎593-0151	大森・永井川・成川・上鳥渡・下鳥渡・平石・小田・山田	6 信陵地域包括支援センター 大笹生字向平13-1 ☎557-7773
14 吾妻地域包括支援センター 笹木野字水口下13-1 ☎555-3505	旧市内(第6)・笹木野	7 北信東地域包括支援センター 瀬上町字前川原37-11 ☎553-1555

※平成18年10月1日、南地域包括



事業所内保育施設 **企業も** **ガンバル** **ミルキーホーム**



となりの牛乳屋さん

〒960-0112 福島市南矢野目字上戸ノ内13-6
電話 024-552-5886 FAX 024-552-5887

小さな子どもがいても働ける

福島市南矢野目にある「となりの牛乳屋さん」は、宅配牛乳を扱う事業所です。

約70人のパート配達員が働いていますが、配達中の職員の子どものみを預かるという「事業所内保育所」を始めて8年目になりました。当初は2人ほどでしたが、現在27人の子ども達が登録、保育士の資格を持つスタッフ5人で保育をしています。

朝8時から9時半頃、配達員の勤務時間に合わせて登所し、午後3時頃まで子どもたちを預かります。

保育料は、配達ルートにより勤務日数が異なりますので、週2日の勤務の場合は、月額2,500円、週4日勤務の場合は、月額5,000円です。対象年齢は、1歳から幼稚園という年少児までで、断乳が終わっていることが条件です。

家族以外の人と初めて出会う場として

6月は虫歯予防月間ということで、取材した日は、保育士さん達が寸劇で歯磨きの大切さを教えていました。

異年齢保育の長所を活かし、みんなで楽しく成長していけるように、月ごと



▲みんな真剣に見ています。

にお誕生会やイベントを行うなど保育内容も充実させています。



▲さあ、虫歯くんをやっつけよう！

子ども達にとって、初めて家族と離れて暮らす時間。一般の保育所と違い、短時間で日数も月8日程度と少ないので、子ども達の負担も少なく、どの子どもも2週間目には慣れてしまうということでした。

ミルキーホームは親にとっても「成長の場」

核家族化が進み、慣れない育児の悩みにも保育士さんがアドバイスしてくれます。

また、育児ストレスがたまり気味だったお母さん達が、外に出てお客さんと触れ合うことで元気になります。

小さな子どもを抱えているとなかなか受け入れてくれない事業所が多い中、社会復帰へのきっかけにもなる。職場と保育所が一緒であるからこそ、安心して働くことができる。

事業所内保育所は、少子化に歯止めをかける施設のひとつであり、これからの企業にもとめられる育児支援です。

▼みんな上手に歯みがきができました。



福島県次世代育成支援企業 認証制度をご存知ですか？

- I 子育てしやすい職場環境づくり
- II 仕事と生活のバランスが取れる働きやすい職場環境づくり

に取り組んでいる企業を応援するための制度です。認証されると、次のメリットがあります。

- 県の中小企業制度資金における優遇
- 県の物品調達における優先指名
- 県の建設工事等入札参加資格審査における点数加算
- 県の「総合評価方式」による入札の優遇
- 優秀な人材の確保や企業のイメージ向上のため県で企業を広報

「子育て応援」中小企業認証

対象：県内に本社または主たる事務所があり常時雇用300人以下の中小企業
基準：一般事業主行動計画の策定・実践の状況

「仕事と生活の調和」推進企業認証

対象：県内に本社または主たる事務所がある企業
基準：取り組み状況を点数化し200ポイント以上
インターネットでもチェック表をダウンロードできます。

<http://www.pref.fukushima.jp/syoko/roudou/>

なお、詳しい内容は下記へお問い合わせ下さい。

福島県商工労働部労働領域労政グループ
電話 024-521-7297

読んでみらんしよ しゅぶぶあ おすすめの本

産まない理由

今まで誰にも言えなかった

私たちのホンネ



葉石かおり 著
イースト・プレス
2006年4月1日発行
本体1,350円+税

みんな真剣に悩んでいる！なぜ産まないの？
どうしたら産めるの？産んだ人、産むと決めて
いる人、産まないと決めている人、産むかどうか
悩んでいる人：少子化に歯止めがかからない今だ
から、みんなのホンネを知りたい。著者は「働く
女性」の視点から、「少子化問題」についていろ
いろなメディアで活動中。

生きぬいて

命のパンをつくって



大橋康子 著
家の光協会
2006年4月1日発行
本体1,500円+税

「地ビール」や「地酒」があるように、福島で
とれた素材を生かし、福島の人たちの思いをのせ
た「地ぱん」。
「不治の病」血友病と闘いながらも、パンづく
りに人一倍強い情熱をかける大橋雄二の波乱万丈
の半生を、見守り続けてきた母が語る。

1ル-IツセI 5

あなたが好きな色なら

レインボーウーマン

男の子と女の子、2人の子
どもがいる。上の息子が生ま
れたときから、なるべく「男
の子だから／女の子だから」
と性別で決めつけた育て方を
しないように気をつけてきた
つもりだ。保育園のお友達
のことを話していて「○○くん
は男なのに……」とか「○○
ちゃんは女のくせに……」と
いう言い方をするたびに「我
が家では、男のくせに、女
のくせに」という言い方は禁
止だからね！」と申し渡し、
暖色系の服を着るように手渡
したとき、息子がポロッと「え
く、これは女の色だからイヤ
だ」とでも言おうものなら、
「色に女も男もな〜い！」と
一喝してきた。

下に女の子が生まれたと
き、「女だからってピンク×
フリフリの格好をさせるのは
イヤだな。モノトーンのシン
ブルな服でクールに決めた女
の子のほうがカッコいい」と
思っていた。ところがどうし
たことだろう、ベビー用品売
り場に行くとなぜか、ピンク
×フリフリ×小花の刺繍に私
自身が惹かれてしまうのだ。
娘が少し大きくなって自分の
好みを言えるようになると、
これがまた笑ってしまうくら
いのピンク好きだった。それ
もショッキングピンクやラメ
入り、ラインストーンつきと
いった派手めの服が大好きな
娘。私の理想はもろくも崩れ
去ったのだった。一方、小さ

い頃はピンクや赤を喜んで着
た息子も大きくなるにつれて
黒や濃紺ばかりを選ぶように
なった。
それはそれでいいと思っ
ている。男がピンクを着てい
ても「男のくせに……」とは思
わないかわり、ピンクはいや
だと思ふ男性の気持ちも大切
にすべきだと思うからだ。一
部に誤解があるようだが、本
当のジェンダーフリーとは
「あなたはあなたのままとい
いよ」という考え方なのだ。
TPOを考える必要はあるけ
れど、そういう制約がない場
面であれば、あなたの好きな
色を自由に選べばいい。あな
たが好きな色はあなたを元氣
にする色だから。最近、5歳
になった娘が選んだ自転車
の色はメタリックブルーだっ
た。ブルーでもやっぱり派手
めが好きなんだね。
(しのぶびあ編集委員)

凛々しく 爽やかに



ふくしま女性白バイ隊 スノーラビッツ

福島県警察交通機動隊の福島分駐隊で、女性の隊員が活躍しています。
大型の白バイを軽々と乗りこなすお二人と星隊長にお話をうかがいました。



チーム名「スノーラビッツ」の由来は？

高野さん 吾妻山の雪うさぎから命名しました。女性の白バイ隊員は、私たちが県内初で、今年で3年目です。

星さん これからは、白バイ隊に限らず、性犯罪の被害者のケアなど、刑事を含め、女性警察官が増える傾向にあります。

この仕事を選んだきっかけは？

高野さん 子どもの頃から「かっこいいなあ」と憧れてした。

西田さん 私も、ずっと警察官になりたいくて、母の実家が福島だったこともあり、「警察官になれるなら」と鹿児島島から来ました。



福島県警察交通機動隊 福島分駐隊
福島県巡査 西田おりえさん(25才)

男性が主の職場ですが違和感などは？

西田さん 特に私たちは感じていません。ただ、白バ

イ隊と聞いて、鹿児島の母はちょっと心配していました。

星さん 県北管内を毎日24台の白バイがパトロールしていますが、仕事の内容もその他の訓練も男性隊員となら変わらないところはあります。

高野さん 750ccの白バイは、約300kgもありますので、初めのうちは、なかなか起こすことができず、真夜中まで二人で練習したこともありました。



福島県警察交通機動隊 福島分駐隊
福島県巡査 高野由香里さん(25才)

普段のパトロールの他のお仕事も教えてください。

西田さん マラソンや駅伝の先導を勤めることがあります。

星さん ランナーに合わせてゆっくりと長距離を走るのは、男性でも大変でとても体力のいる仕事です。

高野さん 先導する前日から水分を控えたり、当日には寒さ対策などの工夫もしています。



福島県警察交通機動隊 福島分駐隊長
福島県警部補 星 浩一さん

お二人は、同期生だそうですね。

西田さん 今は、警察アパートで一緒に暮らしているんですよ。食事の用意も二人で一緒にしています。

今後の抱負を教えてください。

西田さん 「死亡事故ゼロ」と安全・安心なまちづくりのために尽くしたいと思っています。時々、小学校などの交通安全教室に呼ばれますが、子どもたちには、交通安全指導の他に「知らない人にはついていけないこと」も必ず話しています。

高野さん 早く後輩の女性白バイ隊員を育成し、今の仕事をつなげていきたいです。



福島県警のマスコット
福ぼうしさん 福ぼうしくん

編集後記

◆育児介護休業制度が出来て15年。男女差別なく取得できるように法律上はなっています。イギリスのブレア元首相が育児休暇を取得したように、日本でもこういう状態が普通になってくるのかと思いましたが、仕事に余裕があり、経営者の理解がない限り、まだまだ難しいのが現実です。子どもが小さいうちや家族の介護が必要になった時、男女共に子育てや介護ができるような制度ができれば少子・高齢社会に対して一石を投じることができるとは思いません。

男女共同参画川柳

育児を取った父さん すごい人

— 静御前

◆今回の川柳は、静御前さん(南矢野目)のお寄せくださったものです。引き続き皆様からの投稿をお待ちしております。はがきまたはファックスでお寄せください。採用分には、ささやかながら記念品を差し上げます。

◆表紙の切り絵は切り作家さとうてるえさん(宮下町)のご協力による「福島市保健福祉センター」です。

編集しるべい編集委員会

阿部勢津子(瀬上町) 阿部陽子(上名倉) 石高久美子(矢剣町) 久保哲二(南向台) 高橋肅子(町庭坂) 中村利信(松浪町) 半澤敦子(上島渡) 平野和子(八木田) 水嶋いづみ(松山町) 湊園実(方木田) 渡辺真由美(黒岩)

※「つるぎ」は、年2回発行。各学習センターなど市の窓口にあります。

また、福島市のホームページでもご覧いただけます。



福島市総務部男女共同参画センター
ウィズ・もとまち

発行

福島市総務部男女共同参画センター
〒960-8035 福島市本町2番6号 Tel 024-525-3784 Fax 024-522-1528
ホームページ http://www.city.fukushima.fukushima.jp/

