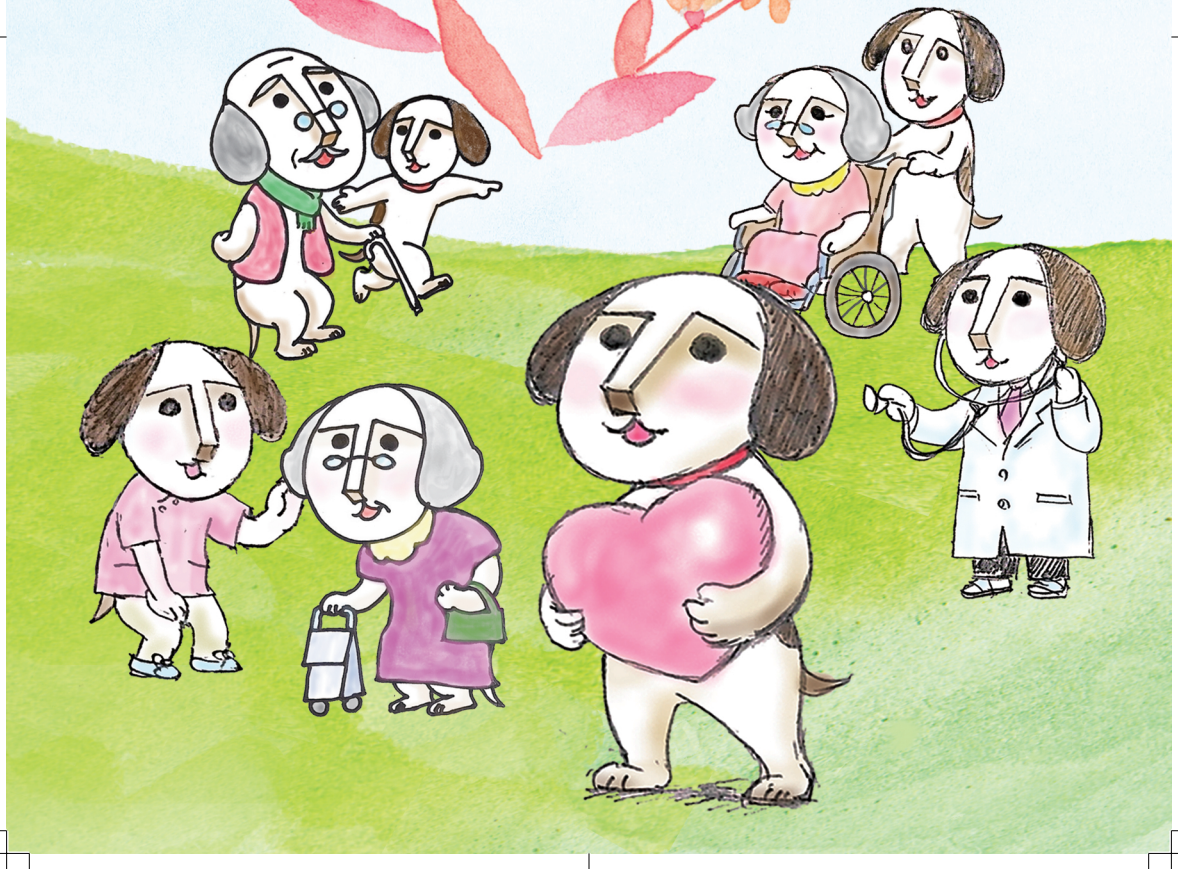
親子に役立つ介護の話

岡田マリ的渋谷区ガイド

Vol.17



高齢化社会を考える

親子に役立つ介護の話 岡田マリ的渋谷区ガイド VOl.17

目次

はじめに　3

1 身近な方々に聞いた体験談　4

1.介護者の体験　4

2.在宅医療を行うお医者さん（在宅医）から聞いた
在宅介護の4つのアドバイス　18

**2 今から親のことで知っておきたい・
確認しておきたいチェックリスト　20**

3 介護保険を受けられるようになるまでの流れ　23

1.「地域包括支援センター」について　23

2.介護保険について　24

3.居宅介護支援事業所（ケアプラン作成）　27

4.在宅介護（自宅で受けるサービス）　27

5.在宅介護（日中を施設で過ごすサービス）　29

6.自宅で介護をしやすくするサポート（福祉用具のレンタル、リフォーム）　30

7.介護保険3施設と住まい　31

在宅のこと、介護施設のこと、高齢者の施設のこと、リバースモーゲージなどについて

4 相談窓口一覧　38

地域包括支援センター一覧　40

5 施設一覧　42　6 地図　56　7 ハチ公バス停留所一覧　58

8 ぜひ持っておきたいシニア向けお役立ち資料　60

9 大事にしていることと「岡田マリ的渋谷区ガイド」について　61

10 渋谷区ガイドVol.17を作成して今後取り組むべきこと　62

プロフィール　62　終わりに　63

はじめに

「岡田マリ的渋谷区ガイド Vol.17」を手に取ってくださりありがとうございます。
今回のテーマは「介護をする子どもの立場で介護について考える、介護を受ける親の立場で介護を考える」です。

「介護なんてうちの親はまだまだ」「私に限って介護を受けるなんて」「認知症になるなんて」と思われる方もいるかもしれません。

厚生労働省によると、日本人の健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間）は男性71.19歳、女性は74.21歳までと世界トップレベル（2013年）、また平均寿命も男性80.21歳、女性は86.61歳と同じくトップレベル（同年）でした。しかし、健康寿命と平均寿命の差は男性9.02年、女性12.4年。つまりこの期間は「何らかのサポートや介護が必要な期間」ということでもあります。

子どもにとって親は元気なころの印象が強く、「介護が必要になった自分の親」を想像するのは難しく、「うちの親はきっと大丈夫！」と信じてなかなか変化に気づかないことが多いのではないでしょうか。

しかし、人間誰でも老いていきます。親の変化に早めに気づき、予防や介護に早めに取り組むことで、親も介護をする子どもも周囲の人たちも介護の負担を軽減できると思います。

いざ介護がはじまった！となった時、保育園や幼稚園の申請と同じように、福祉や介護もまずは自分で申請することが必要です。

また介護の世界には頼れるプロたちがたくさんいます。介護はそのプロの人たちと二人三脚で進んでいきます。

今からどんなことに気をつけておけばよいのか、どんなサポートが受けられるのか、私自身の経験と実際に介護の経験をした6人の体験談も紹介しながら、みなさまが介護について考えるきっかけとなればうれしいです。また、シニア世代のみなさまにとってもこのガイドが少しでも参考になれば幸いです。

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

1 身近な方々に聞いた体験談

1.介護者の体験

「取り組んでよかったこと」「やってよかったこと」などは個人の感じ方です。家族関係や環境はそれぞれ異なり、みなさまのご家族に合う介護方法があろうかと思いますので個人の感想としてご参考ください。

岡田マリのケース

一言！

自分の経験です。母親が自宅で突然死、親から引き継ぎを何もしていなかったがための苦労、要支援の父との生活、有料老人ホーム探しなど、1年前の今ごろは想像すらできなかったことが突然バタバタと起こりました。

母：84歳（享年）要支援１　バイオリンが生きがい　2018年2月に自宅で突然死
週に1回ヘルパーさんが自宅に来ていました
父：86歳　要支援1　仕事が生きがい　リハビリデイサービスに週1回

母が実家で突然亡くなる。その日から現場検証で数日間実家に入れず。父と犬が我が家に来て生活が始まる。

杖が手放せない父の恵比寿の暮らしで気づいた、街を歩く人の速さ、お店やコンビニの段差や階段、初めて親の紙パンツを購入する時の何とも複雑な感情（でもその後は掃除や洗濯がグンと楽になり紙パンツは手放せなくなる）。また犬の世話など生活も一転。

「自宅で突然亡くなるとその後が大変」と聞くが、まるでテレビのサスペンスドラマのように警察の聴取を家族全員が何度も受け、死亡に関する膨大な事務手続きに追われ、母の死を悲しむどころではありません。

そんな中、狭い家で父との共同生活は限界となりました。しかし父は要支援の体で、公共の特養（P.32参照）には入れないので、週末は有料老人ホーム等の見学を一緒に重ねました。そして母が他界して約1カ月半後、今度は父が移動途中に転倒。入院して輸血を受けるほど弱っていた父は、仕事を引退することを決意。

8カ所の高齢者施設を見学、東京から新幹線で1時間のその施設には父の知人が勤務していた縁もあり即決し、入居しました。

今は自然豊かなその地で職員のみなさんにお世話になりながら、趣味、食事療法、リハビリ、近くの温泉の利用などにより、とても元気になりました。

〇取り組んでよかったこと

・実家で担当の地域包括支援センターのケアマネジャーさんとのやりとり。母の他界後も父のことで大変お世話になる。
・実家に来ていたヘルパーさんと連絡先を交換。母の様子を知ることができた。
・有料老人ホームの見学をコーディネートしてくれた事業者さん。足の不自由な父と一緒に一日に数カ所の見学がスムーズにでき、参考になりました。
・町会のみなさんの口コミ情報。車椅子を民生さんからレンタル。おかげで父と一緒にお花見や食事などの外出時に助かりました（きちんと返却は必須！）。
・車椅子で移動できる介護タクシー。運転手さんが車椅子のサポートに慣れていて、安心して乗ることができました。
・生前、信託銀行に遺言信託の手続きをしてくれていたこと。残された家族間でスムーズに事が進みました。遺言については行政書士や司法書士さんなどにも相談できます（P. 38）。

〇やっておけばよかったこと

・早い時期からのケアマネさんやかかりつけ医、かかっている病院や先生とのコンタクト。母や父の様子をもっと前から聞いておけば、と後悔しています。親は子どもに心配をかけまいと直接伝えませんが、親は確実に年をとっており、いろいろな問題があったようです。
・両親の銀行などの情報について。父はお金のことはすべて母任せだったため、銀行の口座番号、銀行届出印などが全くわからず苦労しました。父と一緒に銀行を訪れるも、銀行によっては階段、段差、トイレもバリアだらけで半日がかり。父が窓口の人とスムーズに会話できたのは幸いでしたが、もし認知症で会話が成り立たなかったら定期預金の解約もできなかったかと思います。
・葬儀の連絡を誰にするのかわからなかった。
・母にもっと感謝を伝えるとともに、手作りの料理をもっとたくさん食べておけばよかった！

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

えみさんのケース

一言！

お父さまががんと診断されてから生活は一転。移動は杖から車椅子に、自宅のリフォームやデイサービスなど介護保険を組み合わせて利用しながらの在宅介護、地域のみなさまとのかかわり、介護者であるお母さまをいたわることも目的としたご家族のサポートなどの経験をお話しいただきました。

父：79歳　自営業　地域活動にも尽力
母：75歳　父の仕事を支え、地域活動にもかかわる主婦。今は父の介護に従事

父が2018年1月に肝臓がんと診断される。2〜3月は抗がん剤投与のための入院。長い入院期間で筋力低下。食も細くなり、母は父に食べさせることに苦労し、母自身が参ってしまいました。病気も介護も初めての中、手探りではありますがとにかく母を一人にはしておけない！と思いました。母には父に無理に食べさせようと思わず、食事時間もあまりこだわらず、時にはお惣菜を買ってもよいとアドバイスしました。

トイレの問題も退院後徐々に始まり、父の紙おむつを初めて買った時は涙が出そうになったけど泣いている場合ではないと奮起。

介護認定が下りてからは、介護保険を利用しバリアフリーにリフォーム。

思い入れのある自宅は3階にあり階段を使用しますが、足元がおぼつかない階段は危険なため、誰かが付き添いながらの移動になりました。

またデイサービスを見学に行き、通うことに前向きになりました。

退院後は杖をついて外出もしていましたが、だんだん難しくなり、車椅子使用になりました。

実家周辺は坂が多く、車椅子での外出はとても大変。子育て中にベビーカーを押していたころも不便でしたが、車椅子はベビーカーの5倍以上の重さがあり、路地を通る際の段差、横断歩道に下りる際のわずかな傾斜も怖いです。車椅子は後

ろ向きに引くこともあることも知りました。

ただ、車椅子の散歩は、町会に知り合いの多い父にはとてもいい刺激です。何人もの知り合いに会って挨拶を交わす、こんな笑顔のコミュニケーションをたくさんとっていきたいです。

〇よかったこと

・居宅介護支援事業所のケアマネさんがいつも親身になり話を聞いてくれます。
・主人が介護の仕事をしているため、介護の手続きを進めてくれ助かりました。
・父が通う施設では以前から母がボランティアをしていたので、そこで働く人たちとも顔見知りで、すぐに慣れることができました。

→将来、自分やパートナーが介護をされる日がくるかもしれないので、今からそうした施設の行事などに参加してみるのもお勧めです。

・区の社会福祉協議会の紙おむつ助成制度を利用、電話で注文すると自宅に配達してくれて助かっています。

→紙おむつ助成制度：月額3,500円で商品価格17,500円分の紙おむつを購入することができます。渋谷区社会福祉協議会と渋谷区が助成しています。対象：渋谷区に住民票があり、生活保護を受給していない方で次のいずれかに該当する方、65歳以上で要介護1以上の方、3歳以上で身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健手帳を有する方。事前に渋谷区社会福祉協議会に登録が必要。渋谷区内は無料配送。お問合せ：渋谷区社会福祉協議会地域福祉課　03-5457-2200

〇困ったこと

・せっかく車椅子を利用しても外には段差がたくさんあって移動が大変。

〇心がけたこと

・24時間ずっと父の介護をしている母が心配なので、できることは自分が代わったり実家に行って手伝うなど、母が少しでも気分転換したり休むことができるようにしています。

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

じょに太郎さんのケース

一言！

お母さまがレビー小体型認知症に。介護認定を初めて受け、要介護３の判定を受ける。その時までお父さまが一人でお母さまを在宅介護。現状を知り、限界を感じた息子が自宅兼仕事場を実家の近くに移し、両親のサポートを行う日々。

母：77歳　要介護5　町内ではちょっとした世話焼きおばさんで有名だった
週2回のデイサービス、1回のリハビリマッサージ
月1回のショートステイ、月2回の訪問診療
父：77歳　自営業　現在も仕事を続けているが、母親の介護が生きがい

母親が70歳を過ぎたころ、もの忘れが激しく、それまでやっていた自治体の役に支障が出始めたため、すべての役を父親が辞めさせました。するとそのころから被害妄想と幻視が激しくなったので、病院で精密検査を受けさせました。結果はレビー小体型認知症と診断されました。しばらくは父親が仕事を続けながら、母親の面倒を看ていましたが、診断を受けてから3年がたち、父親を含めた身内の認識もできないことが増えたり、パーキンソンの症状で歩行も困難になり、父親からSOSが来たため、僕は都心を離れて実家の近くに転居し、買い物や料理、デイサービスの送り迎え等の父親の手伝いをしている現在です。

〇ダメだったこと

・僕が転居するまで介護認定を受けていなかったこと。診断を受けてから3年も放置していたため、いきなり要介護3の評価を受けました。では何故、介護認定を受けず、介護サービスを利用しなかったのか。それは町内でちょっとした有名人であったため、認知症であることを周りの人に知られたくなかったという、父親を含めた両親のプライドでした。周りを気にせず、もっと早く介護サービスを利用していれば、進行を遅らせることができたのではと思っています。
・リハビリをさぼった。要介護3の評価になり、すぐに急性腸炎で救急病院に3週

間ほど入院し、その後リハビリ施設のある病院に3週間入院しました。その病院で、リハビリ担当者との折り合いが悪くリハビリをさぼったため、寝たきりになってしまい、退院してから要介護5の評価になってしまいました。救急病院に入院しているときまではゆっくりならば歩いてトイレに行けていただけに、無理やりにでもリハビリをさせていればと思うと非常に残念です。

・これを言っちゃぁおしまいなのですが、父親が母親離れできないため、介護が生きがいになってしまいました。老老介護には限界があり、ことあるごとに助けを求められるため、少なからずとも僕の仕事を含めた生活に支障をきたし始めています。そういうこともあって、母親をぜひとも特別養護老人ホーム等に入れていただき、父親の人生をまっとうしていただきたい。

〇よかったこと

・地域包括支援センターの方が非常に親切で、介護認定からケアマネさんの紹介まで、非常にスムーズでした。紹介されたケアマネさんも非常によい方で、そこで構成されているチーム（ヘルパーさんや理学療法士さん等）を信頼しています。

としえさん(会社員)のケース

一言！

実家のお母さまがお父さまを介護するという老老介護のケースです。認知症の検査受診を嫌がるお父さまがやっと受診された時には要介護3の診断。認知症の症状が進む中、在宅介護のご苦労をお話しいただきました。

父：元会社員　母：主婦

〇父の認知症から亡くなるまで

父は70歳位まで仕事をしていたが、現役引退後、家での生活になり近所のかかわりが全くない状態のなか、会話がどこかおかしく、また口数が少なくなりました。また75、76歳位まで朝晩散歩に行っていたが、自分でどこに行って良いかわからなくなってきたようでした。

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

父の外出時の対応として、外出時は免許証と電話番号の書かれた紙をポケットに入れておきました。なかなか帰宅しない時は事故や熱中症などが心配で、警察に届けたこともありました（徘徊の症状はありませんでした）。

そんな父の変化を見て検査を受けるようにと言ってもなかなか行こうとせず、家族で話し合い、通っている大学病院の先生に相談したところ、本人に「認知症の検査」とは言わずその大学病院の精神科で検査してもらうことになりました。

○医師の診断は、アルツハイマーとうつ病でした。

認知症とわかってからは父の車を処分し、本人は寂しそうでしたが免許証も返納しました。→P.11の「**一言！**」をぜひ読んでください。

母は近所の人に父の状況を話しましたが、父は穏やかであまり余計な事を言わない人だったので、みなさんになかなか信じてもらえずに困りました。特に父の兄弟は信じたくないようでした。

その後も通院して投薬を受けましたが、徐々に電車に乗ることにも問題がでてきたようだったので、私が仕事を抜けて父の病院の付き添いをしました。また病院の受付などでも認知症の父の行動でやりきれない思いをしたこともあります。

徐々に持病の薬や認知症の薬を飲むこともままならなくなり、要介護3から要介護5に一気に進行しました。

トイレのコントロールも難しくなってきたころから、介護している母は本当に苦労をしました。またそのうちに母や子どもたちのこともわからなくなってきました。家での介護だけでなく、デイサービスやショートステイも利用しました。しかしショートステイを利用したものの、施設のドアを壊してしまいそうになるなどの問題を起こしてしまい、施設の泊まりは難しいという判断になりました。

自宅での介護はどんどん大変になり、介護ベッドをリースするといった対策が必要でした。介護されている父は感謝ではなく抵抗が多く、認知症の症状で悪気はないのは理解しているものの、母や家族が疲弊しました。

父は何度か体調を崩したため介護施設に入りましたが、施設に行ってすぐに誤嚥（ごえん）肺炎で病院に転院しました。その病院を3カ月後にいったん出てもらうよう言われたものの、亡くなるまでそこに入院することができました。亡くなるまでこの病院では寝たきりの生活でした。この病院では看護師さんによくしていただき、父はよく話し、楽しい人でした、と教えてくださいました。

○一番大変だったこと、感じたこと

・下着の取り換えが一番大変でした。本人が嫌がり、抵抗が強かったです。
・お風呂は家では入れず、デイサービスで入ってもらうようにした（デイサービスでは掃除好きの父にお茶碗を洗ってもらうなどしていたようです。そして「それはだめ」「こんなことをしてはいけない！」と否定をしてはいけないということを学びました）。
・トイレも苦労しました。母は懸命に世話をしていました。

週末はなるべく実家に帰るようにしていたのですが、一気に症状が進んだころ、私はなかなか父の行動を理解できず、父につい文句を言ってしまうと、母に「しばらく家に帰って来ないで」と言われました。それは怒った父が暴力を振るうようになっては困るとの気遣いからで、認知症の症状は人さまざまで考えもつかない事が起きるからです（おかげで父は手をあげることは一度もありませんでした）。

介護をしている母を見て感じたことは、老老介護は本当に大変で「よしやるぞ！」と思っても身体がついていきません。小柄な母は父の世話を続け、足腰を痛めてしまいました。また日常あまり大きな声を出したことがなかった母ですが「声を荒げることが多くなった」とも聞かされました。

進んだ認知症は良くなることはなく、その後もさらに症状が進むだけで、第三者の助けがなければ家族全員が不幸になるように思います。父は多くの方にたくさん助けていただきました。お金があってもなくても、お世話になる施設が大きい小さい関係なく、やはり人と人との出会いが大切だと思います。

一言！

運転経歴証明書について

運転免許証と同じ大きさで公的証明書として使用ができる証明書です。運転免許証を自主返納し、申請すると「運転経歴証明書」が交付されます。手数料1,100円と申請用写真などが必要です。申請場所：自主返納を同日に申請する方は運転免許更新センター（新宿・神田）、都内の警察署、運転免許試験場。すでに免許証を返納されている、紛失等で免許証を持っていない方は運転免許試験場。詳細、お問合せ：警視庁　運転免許本部　03-6717-3137（代表）（平日の8:30から17:15）

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

ゆきさんのケース

会社員、前年分の繰り越し分を含めた有給休暇を利用しながら介護

一言！

ほぼ同時期に実家のご両親がダブル介護となる。お母さまを自宅で看取り、また認知症のお父さまの施設探し、その後は入退院の繰り返し、仕事を続けながらの介護、情報収集は大変だったと思います。お母さまが残されたエンディングノートがとても役に立ったそうです。

母：76歳（享年） 要介護5（亡くなる1週間前にいきなり要介護5に）
退職小学校長会役員
父：78歳（享年） 要介護5（要介護3⇒要介護1⇒要介護5）

2015年11月に父がアルコール依存症のため入院、翌月近くの病院で検査を受けた母が、ステージⅢの卵巣がんと診断され、大学病院に入院。

4回の抗がん剤投与でがんを小さくしてから手術をすることに。母が入退院を繰り返す中、父の退院が決まりました。父はアルコール依存症による認知症も発症しており、病床の母に父の面倒を見させられないこともあり、「暫定的」に自宅から徒歩3分の介護付き有料老人ホームに病院からそのまま入居させました。

2016年1月から抗がん剤治療をはじめた母は同年7月4日に手術。オペ室まで見送って30分後に担当医から呼びだされ「がんが広がり過ぎてオペができない」と宣告されました。「手術さえすれば治る」と思っていたので、この時のショックは筆舌しがたいものでした。ショックに浸る間もなく10日後、病院内のソーシャルワーカーさんと面談。

「自宅に帰りたい」という母の希望を伝え、それから介護認定の申請。

7月23日に自宅に戻った母は気丈にふるまっていたものの容体が急変し、息を引き取りました。希望を持って臨んだ手術からわずか27日後のことでした。

父には最期まで母が亡くなったことは秘密にしました。これは施設のケアマネさんから事実を伝えるとショックでさらに認知症が進む可能性があると言われた

ため。

「母さんはまだ入院中か？」と聞かれるたびに胸が痛みましたが、父の友人や親せきにも口裏を合わせてもらって2年間ウソを貫きました。

父は入居2年後に高熱を出して、大学病院に。腸閉塞と診断され、人工肛門になり、その後父は一切食べることをやめてしまったため、*胃瘻(いろう)を造設。生きていくためには点滴か胃瘻かの2択でしたが、後者の場合であれば元の施設で受け入れ可能だったため胃瘻に。

このまま病院を転々とするより、精神的にすこしは良いのではないかと考えてのことでした。施設に戻ってからスタッフの方たちも懸命にリハビリに協力してくださいました。

3カ月後の2018年7月、誤嚥性肺炎で再入院。約2週間後に亡くなりました。

父は天国に先に母がいてビックリしたかもしれません。

激動の3年間でしたが、寂しいよりも正直今はホッとした気持ちが強いです。

両親から最後に教えてもらったのは「老いるということ」。私自身もゆっくりですが終活を始めていこうと思っています。

***胃瘻(いろう)とは**：病気やけがのために口から栄養を摂取するのが難しい人のために、胃に穴を開け、直接栄養を送り込む手段。

○やってよかったこと

生前、多くの友人と交流があった両親ですが、両親それぞれの友人と連絡をかなり密にしました。

代表の方に現状を伝えることで、その方が連絡網となり他の友人・知人に情報共有してくださったので、都度、同じ説明を繰り返す手間が省けました。

入院中に母が作った住所録には、氏名・住所のほかに、関係性まで記載されていたので葬儀の時にすごく役立ちました。

預貯金のこと、家のメンテナンスの業者名・連絡先・頻度など引き継ぎノート？的なものが今でも助かっています。またケアマネさんや訪問看護師さん、老人ホームの受付の方たちに相談を積極的にすることで、かなり不安が解消されました。

○やっておけばよかったこと

◎母の場合

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

もっと早く検査を受けてもらえばよかったです。
セカンドオピニオンや他の治療法についてもっと積極的に調査するべきでした。
◎父の場合
心身共に元気な時に死生観を聞いておくべきでした。
手術や胃瘻に関しても、本人ではなく私の判断で行うしかなかったため、これでいいのか、私の独りよがりなのか常に不安でした。

かおりさんのケース

一言！

在宅でご両親を20年以上介護されたかおりさんご夫妻。自宅での看取り、24時間365日介護を担われたかおりさん夫婦のご苦労、ご経験は在宅介護をされている、またもしかしたらされるかもしれないみなさまのヒントになるかと思います。

以下は、我が家において行った介護です。初めから下記の介護レベルにあったわけではなく、日々変化する被介護者の状況に適合した介護レベルと考えるものを、手探りをし、もがきながらの結果として到達した内容です。

すべての家庭に適用できる内容ではないと思いますが、部分的にでも参考にして頂だければ幸いです。

父：要介護5　寝たきり状態　認知症　2008年没　94歳（享年）
介護期間：86歳～94歳（8年）自宅で介護
母：要介護5　寝たきり状態　認知症　2017年没　104歳（享年）
介護期間：83歳～104歳（21年）自宅で介護

この間8年程度は父母2人の介護（主に自宅にベッドを二つ並べた状態で）を行いました。

〇取り組んだこと

・ケアマネ、主治医（定期的な訪問契約を締結）、ヘルパー、家族の連携、信頼関係の構築が重要。
・介護方法は、合理的であると同時に適宜、的確な方法を家族が積極的に判断して、実施。
・介護は、24時間、365日作業が発生する性質があり、特定の家族がその役割を担うことは介護者となった家族の精神的、肉体的な負担が大きく、結果として介護者自身の健康に大きく悪影響をもたらします。よって経済状況が許す限り、介護は、ヘルパーさん等外部の方にお任せすることが重要。
・後半の10年は、主治医（内科）による往診を週１回、皮膚科（褥瘡（じょくそう）等の早期発見、治療：月２回）、特に寝たきり状態になったら歯科医による定期的（我が家では週１のペース）な口腔ケアが重要。
・清潔さの維持：訪問入浴（週２回）の利用、毎日肌着の交換等により身の回りを清潔に保つことが重要。
・経済的な負担は、被介護者の預金等を使うことが原則。そのためには被介護者自身が早めに資金を普通預金に集めて介護家族が本人の承諾のもと、必要に応じてATMから引き出せるようにしておくことが重要。

○困ったこと

終末期には延命と自然死の判断、最期を看取る事への恐怖の気持ちが交錯。
介護期間中は、泊まりがけの旅行などには大きな制約がありました。

○医師との信頼の原点

健康管理は、すべてを医師に任せ入院はさせないとの家族としての判断を医師と共有。どんなことがあろうが100％自宅で終末を迎えることを確かな気持ちとして持ち続ける、このことが医師との信頼関係にとってとても重要。

○終わりに

とにかく我が家における20年以上の介護では、家族の心が折れそうになることが何度か生じたことは確かです

介護とは、いつまでという期限がないものなので、はじめから気張らずに、かまえず向かい合うという姿勢でやることを心がけたいと思います。

家族介護者の負担を軽減するためには、公的支援サービス、特別養護老人ホームや期限付き老人施設等をためらうことなく積極的に活用することを推奨します。

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

りかさんのケース

一言！

診断を受けてから7年たった今も、「自立」で穏やかに暮らすご夫婦。早い段階でお父さまが自覚をして検査を受け、軽度認知症と診断を受けてからは、ご家族が情報収集、理解を深め、認知症予防に効果のあること、ものを実践。認知症はこわくない！を教えてくれる体験です。

「軽度認知症と診断されてもすぐに大きな変化はなく、早めの投薬と食事や生活の工夫で長く付き合っていけそうです」

父：80歳　高校の元校長先生で以前はお酒大好き。７年前に軽度認知症と診断されるがすぐに認知症について調べ、サプリメント等も利用し、今でも母と二人三脚の「自立」生活。
母：79歳　話し好き、料理好きの明るい主婦。
夫婦二人で実家に住んでいます。

○きっかけ

役所への書類提出忘れに気づき、慌てて役所に行ったらすでにその書類は当人が提出済みで、「提出していたことを忘れていた」という出来事があり、それをきっかけに脳外科に行き、MRIや認知症テストを受けました。

アルツハイマー型軽度認知症と診断され、本で認知症について調べ、「コウノメソッド」について知り、実践している先生を見つけ、相談しながら薬やサプリメントを飲み始める。家族みんなで認知症がどういうものかを理解して接すること7年、今でも実家で夫婦穏やかに自立した暮らしができています。

○父の日常

母の的確な指示のもと、家事全般を手伝い、毎日のウォーキングや地域の仲間と週3回のグラウンドゴルフを楽しみ、穏やかに暮らす。認知症予防に効果のある漢字ドリル、クロスワード、数独パズルも趣味の一部。

〇母の日常

健康番組を観て、父の健康のため認知症に効果のある食事を作る。＊自身は両脚人工股関節、白内障手術などを経験。

〇やってよかったこと

・気になり始めた時に認知症の検査に行き、診断結果を受け入れ、ネットや本で情報収集し、どうしたらよいか、どうなっていくのか調べたこと。

→認知症を知ることによって、今後の見通しが立ち、安心できました。

・父の変化に戸惑う母の愚痴を聞き、気分転換に食事や買い物に連れ出すようにしています。

・父も母も地域に共通の友人が多く、母は仲良しの友人に、早い段階で父が認知症であることを伝えました。→　認知症であることをカムアウトすることによって母は気が楽になり、今では人からも相談を受けるようになりました。

・グラウンドゴルフの仲間に父が軽度認知症であることを伝え、話しかけてもらい、口数が少なくなった父が孤立しないように配慮していただいています。

・病院へは、半年～1年毎に一緒に行き、医師に父の持病の相談や、検査結果をしっかり聞いてその後情報を集めています。

→父と母だけで結果を聞いても正確に覚えていないことがあるため、時には子どもが立ち会うようにしています。

・持病の薬も投与されているため、医師とよく話し合って、副作用が出ないように認知症の薬やサプリメント（フェルガード＝米ぬかエキス、ホスファチジルセリンの成分のもの）を服用しています。

・父のためにあれこれ考えて料理をすることが母の認知症予防にもなっています。

・たまに実家に帰ると、父がおつかいに行き、母が私の好物を作ってくれるので、素直に感謝の気持ちを伝えています。自分が実家に行くことが日常生活のプラスαの刺激になっていると思います。

・実家に行くときは両親が喜ぶちょっとした手土産（地域の運動仲間と食べられるようなチョコレート）を持参し、ショッピングモールに買い物に連れ出すなど、外出させて脳に刺激を与えるようにしています。

・家では母が父に指示を出し、ゴミ出し、洗濯物を干す、植木の水やり、食後のコーヒーや食器洗いなどの多くの家事を担当し、母は「ありがとう」という感

謝をしっかり伝え、父は役割と感謝されることでプライドが保たれていると思います。

・認知症と診断をされたのですぐに車の免許は返納しました（P.11参照）。

・認知症が進む前に遺言書などを作成しておくことも大切（これは未着手）。

2.在宅医療を行うお医者さん(在宅医)から聞いた在宅介護の4つのアドバイス

一言！ 在宅医の先生から自宅で介護をする時のポイントをわかりやすく教えていただきました！

初めての在宅での介護は、いろいろと悩んだり、わからないことが多くて大変かと思います。そこでいくつかのポイントを挙げます。

①一人で抱え込まないこと。

家族のために自分一人で一生懸命に毎日頑張っていらっしゃると思いますが、その介護者のあなたが倒れてしまったら、患者さん自身が入院か入所となり在宅で過ごせなくなってしまいます。在宅生活を続けるためにも他人の力を借りましょう。他の家族に頼むのもいいですが、たいてい仕事などで介護のできる方は限られてきます。先日、お母さんの介護を必死で毎日していた娘さんが胸のしこりがあっても受診せず、何年も放置していたら乳がんであったということがありました。患者さんも大切ですが、日々頑張っている介護者のあなたのことも大切です。自分の健康管理（通院など）もしっかりやりながら介護を行いましょう。

②介護保険サービスを利用しましょう。

今は介護保険という便利な制度が2000年に始まりました。介護保険には訪問介

護、訪問看護、デイサービス、ショートステイ、訪問入浴、訪問調剤などのサービスがあります。患者さんの状態に合わせて、また介護者の困っている部分の依頼をしましょう。介護保険自体がまだよくわからない方はケアマネジャーに相談するといいでしょう。介護ベッドや車椅子などの福祉用具も介護保険で借りられます。

③病状が悪化してきたら(終末期)準備をしましょう。

命には限りがあります。最終的に自宅で看取りするのか病院に入院かの２択を決めなくてはならない時期が来ます。話しにくい内容ですが、人生の最終段階における医療の選択をご本人と主治医などの医療者も交えてしっかり話せるうちに話し合うことが理想とされつつあります。これはACP（アドバンス・ケア・プランニング）・人生会議と言われ、在宅医療の学会で最近よく話題になります。延命を希望していないのに急変時に救急車を呼ぶと病院に搬送されて救命、延命処置を受けることになりかねません。穏やかな最期のためにも早めの準備は大切です。最期は入院という方は緊急搬送先のかかりつけ病院を決めておく必要があります。また、自宅看取りを希望する方は訪問看護（全身管理、点滴、褥瘡処置、日々の食事、排便等アドバイスなど)、訪問医師（診察、処方、在宅緩和ケア、死亡診断書のためなど）の導入は必須です。

④24時間対応の在宅療養支援診療所の医師を探す。

通院が困難になってきて訪問診療医を探す際は、まず主治医（かかりつけ医師）が訪問診療できるか聞いてみてください。

やっていなければ、かかりつけ病院の医療相談室、地域包括支援センター、ケアマネジャーや医師会などに相談してみてはどうでしょうか？信頼ある近隣の知り合いに聞いてみてもいいかと思います。

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

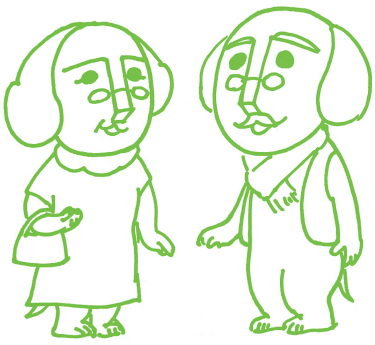
2 今から親のことで知っておきたい・確認しておきたいチェックリスト

認知症や親の変化を早期発見して治療を開始すれば、完治はできなくとも症状の進行を穏やかにすることができます。介入と気づきが遅れたがために、突然の介護が大きな負担となり、家族や仕事、経済的にも大きな影響を与えます。早期の気づきのためにも親について確認しておきましょう！

1.親の日常について知っておこう！

☐	**買い物はどこに行っている？** いつものスーパーやデパートに行っているのは元気な証拠。近くのコンビニでお弁当などになると、どこか体調に変化があった兆しかもしれません。
☐	**普段何を食べている？** 普段の食事で変化がわかります。やわらかいものばかりになったら口腔に変化があったということ。手作りしてる、していない？
☐	**古いお薬がたまっていませんか？** 食事がきちんととれていない。飲み忘れは持病の悪化や認知症の恐れがあるかもしれません。かかりつけ医にご相談を。
☐	**どこの病院でどの先生にかかっている？** どこが悪いか見えてきますし、介護認定の時の意見書を書いてもらう時に知っておくとよいです。
☐	**かかりつけ医は誰？** 何かあった時にすぐ相談できるかかりつけ医は大事です。こちらの連絡先も伝えておきましょう。
☐	**地域包括支援センターを利用している？** もし利用していない場合、親に何か変化があったらすぐにつなげましょう。親が行きたがらなかったら子どもであるあなたが担当の地域包括支援センターに電話して相談すること！

☐	**地域包括支援センターに行っていたら、ケアマネは誰か確認をする** 連絡先と担当ケアマネを知ったら様子を確認しましょう。遠く離れた子どもよりケアマネさんのほうがよく知っています。
☐	**要介護1〜5の認定を受けている人は どこの居宅介護支援事業所を利用しているか、ケアマネの確認も** 連絡先と担当者を知ったら様子を確認しましょう。遠く離れた子どもよりケアマネさんのほうがよく知っています。
☐	**親がマンションに住んでいる場合は管理人さんに様子を聞く、 連絡先を教えておく** セキュリティの厳しいマンションは認知症が進むとマンションの入り方やポストの開け方、インターフォンの操作などがわからなくなってしまうこともあります。
☐	**家に帰った時にお鍋やヤカンの底をチェック** 焦げ付きが目立つようでしたら火をかけてて忘れがちということかもしれません。
☐	**最近、怒りっぽくなってませんか？　家族に暴言を吐くことありませんか？** 認知症が進むと、暴言を吐いたり、暴れたり、物を壊すなどの暴力行動がみられることがあります。
☐	**近所付き合いやお友だちはいる？** 近隣やお友だちに連絡先を伝えておいて、親に異変があったらすぐに連絡をもらえるようにする。例えば、家の近くを徘徊、習い事の日を忘れてしまう、家で大きな声で怒鳴っているなど。



2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

2．介護はお金がかかります。残すことより介護に使って家族の負担を軽くすること！親の資産、お金について確認はしておきましょう！

結婚して親と苗字が違う場合は銀行での手続きがより大変になります。元気なうちにしっかり確認、対策を！

☐	**預金通帳と届出印の確認** 介護がはじまるとお金がかかります。親が自分のためにお金を使えば介護生活がよりスムーズになります。
☐	**定期預金の解約** 認知症になってしまったら定期預金は解約できなくなります。休眠口座も解約しておきましょう。
☐	**キャッシュカードと暗証番号の確認** 介護は日常的にお金がかかります、貯金を相続に残すよりも介護で必要なお金を使えると介護者が助かります。
☐	**実印の確認**
☐	**保険証券の確認** 突然の入院の時に備える。
☐	**有価証券、不動産の権利書や契約書など** パソコンで管理している人も必要情報をまとめておく。
☐	**貸金庫の有無、鍵、カードなどの確認** 貸金庫を開けるには鍵やカードが必要です。確認しておきましょう。

コラム 新庁舎について

2018年1月15日から渋谷区役所は宇田川町の庁舎に戻ります。
高齢者・障がい者に関する窓口は2階の「福祉の手続き・相談のフロア」となり、手続き・相談ができるワンストップサービスとなります。

3 介護保険を受けられるようになるまでの流れ

1.「地域包括支援センター」について

（一覧はP.40参照）

介護は待っていても自動的にサービスを受けることはできません！　申請が必要です。親や奥さまやご主人に何か変化があったら、まずは地域包括支援センターに相談に行きましょう！　相談することによって、その人がその地域で生活しているという把握にもつながります。

「地域包括支援センター」は介護や支援を必要とする方たちの総合相談窓口です。区内11カ所に設置されていて、担当地域制となっています。

「地域包括支援センター」を利用するきっかけはこんな感じです。

「どこかリハビリできるところはありませんか？」「一人暮らしの母の家が最近散らかってきて心配なのですが認知症かもしれません」「お風呂に入るのが大変になってきたので何かサポートはありませんか？」「ヘルパーさんを利用したいのですが」「介護保険を申請したいのですが」「歩行が大変なのでシルバーカーを使ってみたいのですが」など。

こうした相談事についてサポートに結びつけてくれるのが地域包括支援センターです。

地域ごとに担当センターが決まっており（P.40参照）、ケアマネジャー（以下ケアマネ）、保健師、社会福祉士などの専門家がいます。

介護保険を利用すると介護に大きなサポートとなりますが「介護認定」が下りないと介護保険は利用できません。介護認定は申請が必要です。申請をすると区から調査員さんが自宅を訪問、聞き取り調査をしてくれます（無料）。その調査票と主治医の意見書を参考に「介護認定審査会」で判断されます。信頼関係がしっかりある主治医の先生は大切です！

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

介護認定の結果が出るのは申請から約1カ月後。認定が有効な期間は新規だと原則6カ月、その後はおおむね12〜24カ月の有効期間となります。その間、状態が進んだと感じたらいつでも介護度の区分変更を申請することができますので、担当のケアマネにご相談ください。

非該当（自立）と認定された方は一般介護予防事業（介護予防のための運動講座や文化講座、転倒防止、筋力維持・向上を目的とした高齢者健康トレーニング教室、お口のアンチエイジング教室）が受けられます。対象は区内在住で自分で通所可能な65歳以上の方。地域包括支援センター（P.40）にご相談ください。

介護認定結果について相談したいときは介護保険課介護相談係（03-3463-3304／03-3463-2137）へご相談ください。

介護認定が下りたら、担当してくれるケアマネを決めてケアプランを作成します。ケアマネは自分で探すことになります。

母は要支援1だったので担当していたケアマネは地域包括支援センターの方で、介護関係の職種のさまざまなネットワークを持ち、困ったことがあったらその道のプロの人につないでくださり、本当に助かりました。父のことも落ち着くまで最後まで気にかけてくれてどれだけ助かったか！　渋谷区内の地域包括センターにもそうしたケアマネがたくさんいるはずです。ただし、地域包括支援センターのケアマネは要支援２までの人が対象で、「要介護」の判定を受けると地域包括センターではなく「居宅介護支援事業所」（P.27参照）のケアマネが担当します。居宅介護支援事業所の様子がわからなければ地域包括支援センターのケアマネにどんな人がよいか条件を伝えたり、すでに居宅介護支援事業所を実際に利用されている方の口コミなどを参考にして、ご本人と家族にぴったりのケアマネを探すことがおススメです。長い道のりとなる介護はケアマネと一緒に伴走していくことになります。ケアマネと合わなくて途中で変えたいというときは、地域包括支援センターに間に入ってもらうというのも手段のひとつです。

2.介護保険について（相談窓口はP.38）

介護保険制度は2000年4月からはじまり、渋谷区が保険者となって運営しています。介護保険料の支払いが発生するのは、40歳になった月からで、健康保険に

要支援・要介護度の目安

程度	区分		状態の目安
まだ元気	非該当（自立）		今のところ介護や支援を必要としていない方
軽度	要支援（介護予防サービス）	要支援1	排せつや食事はほとんど自分でできるが、要介護状態とならないために身の回りの世話の一部に見守りや手助けを必要とし、適切にサービスを利用すれば改善の見込みが高い
		要支援2	排せつや食事はほとんど自分でできるが、身の回りの世話に何らかの介助（見守りや手助け）を必要とし、適切にサービスを利用すれば改善する可能性が高い
	要介護（介護サービス）	要介護1	排せつや食事はほとんど自分でできるが、身の回りの世話に何らかの介助を必要とする方。
中度		要介護2	排せつ、食事や入浴に何らかの介助（見守りや手助け）を必要とすることがあり、身の回りの世話全般に何らかの介助を必要とする。歩行や移動の動作に何らかの支えを必要とする
		要介護3	身の回りの世話や排せつが自分ひとりでできない。立ち上がりや歩行などが自力ではできないことがある。いくつかの問題行動や理解の低下が見られることがある
重度		要介護4	身の回りの世話や排せつがほとんどできない。立ち上がりや歩行などが自力ではできない。多くの問題行動や全般的な理解の低下が見られることがある
最重度		要介護5	排せつや食事がほとんどできない。立ち上がりや歩行などがほとんどできない。多くの問題行動や全般的な理解の低下が見られることがある

※上に示した状態は平均的なものなので、完全に一致しないことがあります。
参考：「状態の目安」が介護度によって比較しやすかったので朝霞市のHPを参考にしました。
「非該当（自立）」となった場合には、介護保険のサービスを利用することはできませんが、「一般介護予防事業」に参加することができます。

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

加入している40歳から64歳までの方は健康保険料と合わせて介護保険料を納めており、その割合は介護保険の財源の23.0%、65歳以上の方は全体の27.0%、あとの50%は国、東京都、渋谷区の負担金から成っています。65歳になった月からは、健康保険料とは別に住んでいる区市町村に納めることとなります。

介護保険を利用できる人について。

1. 第1号被保険者。65歳以上の人で、日常生活を送るために介護や支援が必要になった方 。
2. 第2号被保険者。40歳以上65歳未満で、下記の特定疾病が原因で日常生活を送るために介護や支援が必要な方 。

特定疾病

1. 筋萎縮性側索硬化症（きんいしゅくせいそくさくこうかしょう） 2. 関節リュウマチ 3. 後縦靱帯骨化症（こうじゅうじんたいこっかしょう） 4. 骨折を伴う骨粗鬆症 5. 初老期における認知症 6. パーキンソン病関連疾患 7. 脊柱管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしょう） 8. 脊髄小脳変性症（せきずいしょうのうへんせいしょう） 9. 早老症 10. 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症 11. 多系統萎縮症 12. 脳血管疾患 13. 閉塞性動脈硬化症 14. 慢性閉塞性肺疾患 15. 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症 16. がん末期

介護保険を利用した際の利用料

在宅サービスの支給限度額と金額の目安

要介護状態区分	1カ月の支給限度額	金額の目安
要支援1	5,003単位	50,030〜57,000円程度
要支援2	10,473単位	104,730〜119,000円程度
要介護1	16,692単位	166,920〜190,000円程度
要介護2	19,616単位	196,160〜223,000円程度
要介護3	26,931単位	269,310〜307,000円程度
要介護4	30,806単位	308,060〜351,000円程度
要介護5	36,065単位	360,650〜411,000円程度

限度額の範囲内でサービスを利用した場合は、金額の目安の１割（一定以上所得者の場合は２割または３割）の自己負担です。
限度額を超えてサービスを利用した場合は、超えた分が全額自己負担となります。

介護サービスを利用するとかかった費用の1割か2割または3割（一定所得以上の人が対象）を利用者が負担し、それ以外は介護保険が負担します。

例えば

自宅の段差解消と玄関、廊下、お風呂やトイレの手すりの設置など合計20万円かかった場合1割負担ですと2万円でそれらの住宅改修ができますが、事前に申請が必要です。**介護認定を受けていない人は、まずは地域包括支援センターにご相談ください。**

3.居宅介護支援事業所（ケアプラン作成）

「要介護」と認定されたらケアマネとどのような介護サービスを利用するか相談をしながらケアプランを作成します。そのケアマネは居宅介護支援事業所から選びます。渋谷区内だけで約55事業所があります。P.60の「ハートページ」に事業所一覧が載っています。お住まいの地域によっては近隣区の事業所を利用するという選択もあります。介護が中心か医療的ケアが中心か、医療的ケアが必要なら看護師などの資格や経歴のあるケアマネを検討するなど、事業所の体制をしっかり調べて直接会って話してみることが大事。ケアマネは今後ご本人とご家族が二人三脚で介護を乗り越えていくために、しっかり選びましょう。

ケアマネは変更もできます。うまく関係がつくれなかったりしたら、居宅介護支援事業所に変更願を出すか、他の事業所や地域包括支援センターに相談してみましょう。

介護保険について：いくつかのサービスからなっています。

4.在宅介護（自宅で受けるサービス）

訪問介護サービス

①訪問介護（ホームヘルプ）

ヘルパーにきてもらうサービス。通常1回30分前後で一日に複数回の利用も可能。掃除、洗濯などの生活援助や食事の介助・排せつの介助などの身体介護などが受けられます。対象：要介護1～5。要支援1・2は総合事業となりますので地域包括

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

支援センター（P.40）へご相談ください。

②訪問入浴介護

自宅の浴槽に一人で入ることが困難な方や、入浴介助の負担が大きく定期的に入浴を行うことが難しい方に、自分の家でゆっくりと入浴ができるサービス。看護職員や介護職員が組み立て式簡易浴槽を積んだ移動入浴車などでご家庭を訪問し、健康状態を確認しながら入浴の介助を行います。対象：要介護1～5および要支援1・2。

③訪問看護

看護師がお宅に訪問して、その方の病気や障がいに応じた看護を行います。病気の状態観察や管理、床ずれの処置、点滴などの管理。対象：要介護1～5および要支援1・2。

④訪問リハビリテーション

理学療法士：体操や運動、マッサージなどにより日常生活に必要な基本動作の機能回復を図る。
作業療法士：工芸や手芸、家事などで心身の機能や社会適応力の回復を図る。
言語聴覚士：発音や発語などの訓練、飲み込み（嚥下）の訓練など。
上記国家資格を有したリハビリ専門職種などがご家庭を訪問し、リハビリテーション（機能回復訓練）を行います。対象：要介護1～5および要支援1・2。

⑤居宅療養管理指導

自宅で医療関係者などの専門職(医師、歯科医師、管理栄養士など)に来てもらい療育上のアドバイスや指導を受ける。対象：要介護1～5および要支援1・2。

⑥定期巡回・随時対応型訪問看護・介護（地域密着型サービス）

ヘルパーなどが定期的に訪問。介護と看護を一体的に組み合わせたサービスを24時間体制で利用できます。夜間に体位変換やおむつ交換を手伝ってもらうなど。随時対応ではケアコール端末で通報し、ホームヘルパーや看護師を派遣してもらえます。対象：要介護1～5

5.在宅介護（日中を施設で過ごすサービス）

通所サービス（在宅で介護をしながら施設に通って受ける介護サービス）

在宅介護といってもずっと家にいるということではなく、施設に通いリハビリを受けたり、家のお風呂に入るのが大変な方は入浴するために通所介護に通ったり、ショートステイの利用などがあります。介護をしている人の自分の時間も大切です。

①通所介護（デイサービス）　P.53

利用定員19人以上のデイサービスセンターなどに日帰りで通い、食事や入浴などの介護サービスやレクリエーションなどを通して日常生活機能の向上のための訓練を受けるサービス。対象：要介護1～5。要支援1・2は総合事業となりますので地域包括支援センター（P.40）へご相談ください。

②通所リハビリテーション（デイケア）

自宅から通ってリハビリテーションを受けるサービス。通所介護との大きな違いはレクリエーションが少なく、医学的ケアと機能回復訓練が強化。対象：要介護1～5および要支援1・2。施設一覧はP.60の「介護サービス事業者ガイドブックハートページ渋谷区」をご確認ください。

③地域密着型サービス認知症対応型通所介護（認知症対応型デイサービス）　P.53

認知症改善に特化したサービス。一般の通所介護になじみにくい認知症の人のための通所介護。デイサービスセンターなどに日帰りで通い、食事、入浴などの介護サービスや機能訓練などを受けることができます。対象：介護１～5および要支援1・2。

④短期入所生活介護（ショートステイ）　P.53

短期施設に入所して援助などを受けるサービス。特別養護老人ホームや介護老人保健施設などに短期間入所し、食事、入浴、排せつの介護や生活機能の維持や向上のための支援を受けます。

要介護者の状態が悪化して自宅での生活が困難になった時や家族の病気や冠婚葬

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

祭等の理由で一時的に介護できなくなった場合や、介護者がリフレッシュのために利用することもできます。対象：要介護1～5および要支援1・2。

⑤短期入所療養介護（医療型ショートステイ） P.46、P.48

日常生活の援助に加え、医学的な管理のもとで医療、看護、介護、機能訓練を受けるサービス。対象：要介護1～5および要支援1・2。

⑥地域密着型サービス小規模多機能型居宅介護 P.54

自宅・通い・宿泊を組み合わせたサービス。１つの小規模な施設が、通い（デイサービス）を中心に、訪問介護、短期間の宿泊（ショートステイ）の複合的なサービスを提供。対象：要介護1～5および要支援1・2。

6.自宅で介護をしやすくするサポート
（福祉用具のレンタル、リフォーム）

①福祉用具レンタル・購入

福祉用具の入手には介護保険が使えます。歩行器や介護ベッド、床ずれ防止用具など。また、レンタルに不向きな入浴や排せつ関連用具は購入します。レンタルも購入もまずはケアマネに相談してください。対象：要介護1～5および要支援1・2。

②住宅改修費

介護のための改修費用が支給されます。段差の解消や体を支える手すりの取り付け、床材をすべりにくくする、開け閉めに負担の少ない扉に取り換えるなど、1つの住宅につき、支給限度額は20万円までで原則いったん金額を支払い、申請により払い戻しとなります。工事前に必ず事前申請が必要となります。対象：要介護1～5および要支援1・2。

7.介護保険3施設と住まい

介護保険3施設「特別養護老人ホーム（特養）」「介護老人保健施設（老健）」「介護療養型医療施設」と住まいについては一覧（P.32）にまとめました。

特養の申請場所について

希望する特養が区内施設か区外施設かで申込場所が変わります。

申請先

区内施設のみ：区内の特別養護老人ホーム

区内・区外施設の両方を希望する場合：区内の特別養護老人ホーム

区外施設のみ：地域包括支援センター
または高齢者福祉課

※区内施設を複数箇所希望する場合は、
第1希望の施設へ直接お申込みください。

コラム

離れて暮らす親の「もしも」に備える 緊急通報システムの設置

渋谷区では住宅内に緊急時に民間事業者に通報することができる緊急通報装置（ペンダント型非常押ボタン、専用通報器）の設置サポートを行っています。
対象は65歳以上のひとり暮らしの方、65歳以上のみの世帯の方（日中高齢者のみになる方を含む）。月額194円（別途通信料）
お問合せ：高齢者福祉課サービス事業係　03-3463-1873
民間の警備会社の「高齢者の見守り」を利用しています、という方もいます。気分が悪くなった時など緊急ボタンを押すと警備員が駆け付けたり、健康相談、訪問などのサービスがあります。

特殊詐欺（振り込め詐欺）対策

渋谷区では警察と協力し、シニアの方への被害防止のため、ご希望される方には区内の警察署（犯罪抑止担当係）を通じて、「自動通話録音機」を無料で貸し出しています。
渋谷区に居住の方が対象。親御さんが渋谷区にお住まいで心配な方もご相談ください。
管轄の警察署にお問合せください。お問合せ：安全対策課　03-3463-1598、渋谷警察署　03-3498-0110、原宿警察署　03-3408-0110、代々木警察署　03-3375-0110

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

高齢者施設と住まい　（目安として一覧にしました。施設によっては異なる

	介護保険3施設			④介護付き有料老人ホーム（特定施設入居者生活介護）	
種類	①特別養護老人ホーム（特養）	②介護老人保健施設（老健）	③介護療養型医療施設	入居時自立型	介護型・混合型
自立	×	×	×	○	○
要支援	×	×	×	×	○
要介護	原則3〜5	1〜5	1〜5	×	○
食事	○	○	○	○	○
緊急対応	○	○	○	○	○
介護	○	○	○	○	○
入居時の費用	0円	0円	0円	0円〜数億円	0円〜数千万円
事業主体	地方自治体、（社福）、医療法人（特養除く）			民間企業、（社福）、医療法人など	
管轄省庁	厚生労働省			厚生労働省	
特記事項	終のすみかとなる	リハビリが中心	要介護度が重度	終のすみかとなる	
				—	介護は外部サービスを利用の場合あり（外部サービスは住宅型など）
備考	P.42〜P.47	P.46	P.48	P.48	

各施設の番号（①〜⑪）はP.34、P.42〜53の番号と連動しています。

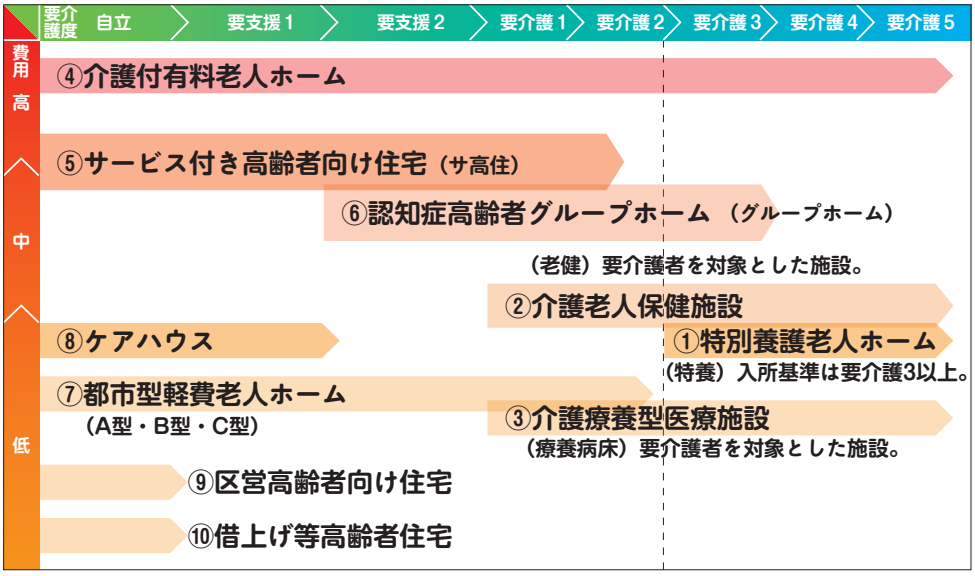
こともありますので、必ずご確認ください。）

	⑤サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）	⑥認知症高齢者グループホーム	⑦都市型軽費老人ホーム	⑧ケアハウス	⑨区営高齢者向け住宅（シルバーピア含む）	⑩借り上げ等高齢者住宅
	—	—	—	—	—	—
	○		○	○	○	○
	○	2〜	○	1まで	△	△
	○	○	概ね1まで	×	△	△
	△	○	○	○	×	×
	○	○	○	○	○	○
	×	○	×	×	×	×
	敷金 0円〜 数千万円	0円〜 数十万円	保証金 0円から 利用料の 2カ月分	保証金 使用料の 2カ月分	敷金 家賃2カ月分	敷金 家賃の3カ月
	民間企業、（社福）、医療法人など	民間企業（社福）など	（社福）、株式会社	渋谷区	渋谷区	渋谷区独自
	国土交通省	厚生労働省	厚生労働省	厚生労働省	渋谷区	渋谷区
	見守り、生活相談がつく、近年は介護を行うところも増えてきている	認知症の利用者が少人数で家族的な雰囲気の中で日常生活上の介護や機能訓練などを行う	身体機能の低下等により自立した日常生活に不安がある方		シルバーピアは生活協力員を配置。7月に年間分の空室待ちの登録の募集を行い、抽選	住宅に困っている人を対象とした高齢者向け賃貸住宅、空きが出たら募集
	P.50	P.50	渋谷区に2年以上継続して住んでいる人 P.50		渋谷区に2年以上継続して住んでいる人 P.52	

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

費用と要介護度から見た「介護3施設＆高齢者の住まい」のイメージ

施設によっては受け入れ介護度が異なることもありますので、必ずご確認ください。



参考文献：『鳥居りんこの親の介護は知らなきゃバカ見ることだらけ』　鳥居りんこ（著）　ダイヤモンド社

介護老人福祉施設（特養）の1カ月の自己負担の目安

○要介護５の人が多床室を利用した場合

施設サービス費の１割	約25,000円
居住費	約25,200円（840円／日）
食費	約42,000円（1,380円／日）
日常生活費	約10,000円（施設により設定されます。）
合計	約101,700円

この他、介護保険料（1〜3割）がかかります。

○要介護５の人がユニット型個室を利用した場合

施設サービス費の１割	約27,500円
居住費	約60,000円（1,970円／日）
食費	約42,000円（1,380円／日）
日常生活費	約10,000円（施設により設定されます。）
合計	約139,000円

この他、介護保険料（1〜3割）がかかります。

出典：厚生労働省HP

特別養護老人ホーム（施設）

特別養護老人ホーム（個室）

デイケア

グループホーム

おススメの本！

『鳥居りんこの親の介護は知らなきゃバカ見ることだらけ』
『親の介護をはじめたらお金の話で泣き見てばかり』
鳥居りんこ（著）　ダイヤモンド社。

親を介護する人たちにとって知っておいてほしいことがわかりやすく書かれています。切実だけどユーモアがあり、等身大で書かれたこの本は介護がはじまる前の人にも介護がはじまった人にも参考になると思います。

特養施設ってすぐに入れるの？

家族や家、仕事の事情で親を自宅で介護できない方もいらっしゃると思います。

しかし、すぐに公的な特別養護老人ホーム（以下特養）に入所できるわけではありません。特養は必要性の高い人から優先的に入所できるよう、入所を希望する人の身体的状況や生活環境状況などを考慮した優先度評価（保活でいうポイントの高い順）になります。

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

2018年10月現在、渋谷区の特養の希望者は442名。特養は原則要介護3以上で申請できますが、申請してもすぐに入るのは難しい状態です。特養は必ず区内だけに申請、というわけではなく全国どこにでも申込ができます。ただ「その地区在住○○年」の方が優先されるというようなことが多いです。とはいえこの待機人数を考えると郊外のほうが入りやすいということもあるかもしれません。また、渋谷区が協力依頼している区外の特養施設(P.44参照)は渋谷区内の特養施設よりも申請人数が少ないようです。区内、区外協力施設にかかわらず、気になる施設は親御さんと一緒に見学に行かれることが大切だと思います。

各施設によって、新しい、古い、設備、事業者、スタッフ、施設のカラー、ご本人・ご家族との相性などそれぞれ異なります。築年数のたった施設でもスタッフとの相性が良く、敢えてそこを選んだ方もいらっしゃいます。区外協力施設を見に行ったら充実していて入所された、という方もいらっしゃいました。お母さまに会いに行った帰りにはその施設の近くのスーパー銭湯に寄るのも楽しみです、という方もいらっしゃいました。また特養は一度入居したら他の特養に移るということはできません。一度、その施設に入ったらずっとそこで過ごすというのが原則で、だからこそご本人もご家族も少しでも気に入った施設に入れるようしっかりご見学ください（特養だけでなく、デイサービスも区内にはたくさんあり、それぞれ内容や施設が異なります。ぜひ見学してみてください)。またハートページ（P.60)も参照してください。

有料老人ホームも見学と体験宿泊をお勧めします。ちなみに父は8カ所見に行って、施設面、スタッフのみなさん、環境、食事などトータルで一番気に入った栃木県の施設に入所しました。私たち家族も信頼し、安心しています。

少し遠いからこそ定期的に会いに行ったり、そのついでに近くを観光したりという楽しみもできました。

見学する時期は思い立ったが吉日！　介護は数カ月後には大きく変化し、見学ができなくなってしまうこともあります。親が元気なうちに、一緒に施設を回ってどこが気に入り、どんなちがいがあるか、またその施設で一緒にランチを体験するなども親子でできる大切な準備だと思います。

介護がはじまると、特養に空きがでるまで待てないくらい切迫した状況のこと

もあるかもしれません。悩ましいのはお金のこと。介護は想像以上に出費があります。

ここでは住んでいる自宅を担保にし、老後の資金を借りる「リバースモーゲージ」と、自宅を売却することなく転貸し、賃料収入で住み替えや老後の資金として活用する「マイホーム借り上げ制度」についてご紹介します。
もちろんご家族とよくご相談をしていただくことが第一ですが、一人暮らしの方や介護のお金をどこから捻出するのか、というときにこんな方法もある、というご紹介です。

「リバースモーゲージ」

金融機関の商品です。自宅を担保にして金融機関から年金方式、または一括方式でローンを受け最後に一括返済する仕組みです。契約者の存命中は元金を全く返済しないか利息分だけ返済する、のいずれかで、契約者が亡くなった時点で家を売却して精算するか、相続人が借入金と利息を清算。月々の収入や保有資産の少ないシニアでも持ち家があれば現金を得ることができ、存命中の返済がいらないため、高齢者施設・住宅への住み替えが可能となります。取り扱う金融機関が定めた一定以上の高齢者で一人暮らし、または配偶者と二人暮らしで自己名義の一戸建てを所有する人。金融機関によってはマンションも対象です。

また住民税の非課税世帯を対象に収入の少ない高齢者世帯の生活支援を目的としたリバースモーゲージ「不動産担保型生活資金」もあります。都道府県の社会福祉協議会が実施。窓口は渋谷区社会福祉協議会です。

「マイホーム借り上げ制度」

一般社団法人移住・住みかえ支援機構（JTI）が50歳以上のシニア向けに提供しているサービス。JTIが最長終身にわたりマイホームを借り上げて、子育て世代などに転貸し、賃料収入を保証します。入居者の募集や契約手続き、賃貸の徴収などはJTIが行い、制度を申込後、1人目の入居者が決定以降は、空室が発生しても規定の賃料を保証します。入居者は自宅を売却することなく、住み替えの資金として活用することができます。入居者とは3年定期借家契約を締結するので再び家に戻ることも可能。対象は所有するマイホーム、一定の耐震基準を満たしていることが要件。

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

4 相談窓口一覧

相談名	相談内容	曜日
介護（保険）	介護保険についての相談	（月）～（金）
	ねたきりや虚弱な高齢者の生活上の問題や老人ホーム入所などについて	（月）～（金）
	福祉や介護保険の相談・手続きなど	（月）～（土）
法律相談	土地、家屋、相続、金銭貸借などの法律全般についての相談（相談員：弁護士）	定員：（月）10人、（木）15人 *（月）が祝休日の場合は翌（火）に振替 相談時間：40分
交通事故	交通事故の示談、調停、訴訟、保険金請求などの相談（相談員：弁護士）	
税務相談	相続税、贈与税、所得税など税金全般についての相談（相談員：税理士）	第２、第４（水） 相談時間：60分 定員：4人
不動産相談	土地・家屋の売買および賃貸借など不動産全般についての相談（相談員：宅建協会相談員）	第1・3（水） 相談時間：60分 定員：8名
司法書士相談	相続、不動産登記、会社法務、成年後見、裁判書類作成などの相談、遺言書作成、金銭問題（相談員：司法書士）	第2（水）定員：12人 第4（水）定員：6人 相談時間：30分
行政書士相談	相続、在留資格、会社設立、許認可申請などの相談、遺言書関係（相談員：行政書士）	第2・4（金）
社会保険相談	年金、健康保険、雇用保険、就業規則、労使条件などの労働問題（相談員：社会保険労務士）	第1・3（金）
人権擁護相談	不当な扱い、いやがらせなど人権侵害と思われることについての相談（相談員：人権擁護委員）	第2（金）
行政相談	年金、道路、国税など国の仕事にかかわる要望・苦情など（相談員：行政相談委員）	第2（金）

時間	予約	相談場所	お問合せ先
8:30〜17:00	—	区役所介護保険課 介護相談係	03-3463-3304
8:30〜17:00	—	区役所高齢者福祉課 高齢者相談支援係	03-3463-1989
9:00〜19:00	—	地域包括 支援センター	P.40参照
13:00〜16:50	当日9:00から 電話予約 3463-1290	区役所 広報コミュニケーション課 広聴相談主査	03-3463-1290 対象は渋谷区内在住、在勤の方となっています。
13:00〜16:50			
13:00〜17:00			
13:00〜17:00			
13:00〜16:00			
10:00〜16:00	先着順		
10:00〜16:00			
14:00〜16:00	電話でも 相談できます		
13:00〜16:00			

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

4 相談窓口一覧

相談名	相談内容	曜日
成年後見	成年後見制度に関すること、高齢者・障がい者の財産管理、保全に関すること	（月）～（金）
生活支援相談	「家賃が払えず家を出なければならない」「なかなか仕事が見つからない」など経済的な問題で生活に困っていたり、生活の問題を抱えている方	祝日を除く（月）～（金）
消費者相談	購入した商品に関する苦情、契約上のトラブル、その他消費生活に関する相談	祝日を除く（月）～（金）
東京都消費生活総合センター	商品購入やサービス利用時の販売・契約・品質のトラブル等に関する相談窓口	祝日を除く（月）～（土）
若年性認知症	専門の相談員が対応します	（月）～（金）
年金相談	年金請求の手続きや、受給している年金についての相談	（月）
		（火）～（金）
		第2（土）

地域包括支援センター一覧　シニアの総合相談窓口。お住まいの担当地域のセンタ

名称	所在地	電話番号
豊沢・新橋	恵比寿2-27-18　恵比寿保健相談所内	03-3440-1671
パール	鉢山町3-27　パール代官山1F	03-5458-4814
ひがし健康プラザ	東3-14-13　ひがし健康プラザ1F	03-5468-5901
大向	松濤1-26-6 地域交流センター大向地下1F 2021年5月に新しく開設する 高齢者ケアセンター跡地施設に戻る予定	03-5465-0520
富ヶ谷・上原	富ヶ谷2-27-12 はつらつセンター富ヶ谷1F	03-3467-2371

時間	予約	相談場所	お問合せ先
9:00〜17:00	面接相談は電話予約	成年後見支援センター（社会福祉協議会内）	03-3780-9408
8:30〜17:00	—	生活福祉課生活支援主査	03-3463-2116
9:30〜16:00	—	渋谷区消費者センター	03-3406-7644
9:30〜16:00	—	高齢者被害110番	03-3235-3366
9:00〜17:00	—	東京都若年性認知症総合支援センター	03-3713-8205
8:30〜18:00	予約受付専用電話番号（基礎年金番号のわかる年金手帳や年金証書をご準備ください）	日本年金機構	0570-05-4890（ナビダイヤル）（月）〜（金）8：30〜17：15
8:30〜16:00			
9:30〜15:00			

ーにお問合せください。

担当地区	法人名
恵比寿、広尾1・2・5丁目	（社福）渋谷区社会福祉事業団
猿楽町、鶯谷町、鉢山町、代官山町、恵比寿西、恵比寿南、桜丘町、南平台町	（社福）パール
渋谷3丁目、東、広尾3・4丁目	（一社）渋谷区医師会
道玄坂、円山町、神泉町、宇田川町、神南、神山町、松濤	（一社）渋谷区医師会
富ヶ谷、上原	（社福）渋谷区社会福祉事業団

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

地域包括支援センター一覧

名称	所在地	電話番号
総合ケアコミュニティ・せせらぎ	西原1-40-10　せせらぎ1F	03-5790-0881
あやめの苑・代々木	代々木3-35-1　あやめの苑・代々木1F	03-3372-1038
つばめの里・本町東	本町3-46-1　つばめの里・本町東1F	03-5334-9977
笹幡	幡ヶ谷2-42-15	03-5365-1611
千駄ヶ谷・北参道	千駄ヶ谷4-25-14 千駄ケ谷出張所1F	03-3475-1461
	（注）平日17時以降・土曜日は、防犯上、建物1階の出入	
ケアコミュニティ・原宿の丘	神宮前3-12-8 ケアコミュニティ・原宿の丘1F	03-3423-2112

5 施設一覧

①特別養護老人ホーム（特養）

施設名称	住所	お問合せ
❶けやきの苑・西原	西原2-19-1	03-5453-0517 相談受付時間 月～土 9:00～17:00
❷あやめの苑・代々木	代々木3-35-1	03-3372-1103
❸美竹の丘・しぶや	渋谷1-18-9	03-5464-6800
❹総合ケアコミュニティ・せせらぎ *「地域密着型特別養護老人ホーム」渋谷区の人のみが入所対象	西原 1-40-10	03-5790-0887

担当地区	法人名
西原、元代々木町、大山町、 幡ヶ谷1丁目、笹塚1丁目	（社福）渋谷区社会福祉協議会
代々木神園町、代々木3〜5丁目、初台	（社福）渋谷区社会福祉事業団
本町	（社福）渋谷区社会福祉事業団
幡ヶ谷2・3丁目、笹塚2・3丁目	（社福）渋谷区社会福祉事業団
千駄ヶ谷、代々木1・2丁目	（社福）渋谷区社会福祉事業団
、 り口が施錠されているため、インターホンをご利用ください。	
渋谷1・2・4丁目、神宮前	（社福）渋谷区社会福祉事業団

交通（最寄り駅などからの時間）	法人名	定員
京王新線・幡ヶ谷駅約5分／小田急線・千代田線・代々木上原駅約12分／ハチ公バス（春の小川ルート）「ケアコミュニティ・せせらぎ」約10分	（社福）武蔵野療園	120名
小田急線・参宮橋駅約7分／京王新線・初台駅約10分／JR代々木駅約13分／京王バス［宿51］「代々木三丁目」約3分／ハチ公バス（神宮の杜ルート）「代々木区民会館」約4分	（社福）渋谷区社会福祉事業団	70名
JR渋谷駅約8〜10分／ハチ公バス（夕やけこやけルート）「渋谷区役所仮庁舎前」約2分／（神宮の杜ルート）「宮下公園前」約3分	（社福）渋谷区社会福祉事業団	127名
京王新線・幡ヶ谷駅8分／小田急線・千代田線・代々木上原駅11分／京王バス［渋63、66］「幡ヶ谷」約10分／都バス、京王バス［渋66］「幡代バス停」約10分／ハチ公バス（春の小川ルート）「ケアコミュニティ・せせらぎ」下車	（社福）奉優会	24名

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

①特別養護老人ホーム（特養）

施設名称	住所	お問合せ
❺つばめの里・本町東	本町3-46-1	03-6383-3870
❻杜の風・上原（民間施設）	上原2-2-17	03-6407-4233
❼パール代官山（民間施設）	鉢山町3-27	03-5458-4811
❽つるとかめ（民間施設）	笹塚2-31-8	03-3376-1341
❾日本赤十字社総合福祉センターレクロス広尾（民間施設）	広尾4-1-23	03-6861-4800
❿高齢者ケアセンター跡地複合施設（仮称）*2021年度開設予定	神南1-8-6	—

特養区外協力施設

施設名称	住所	お問合せ
和楽ホーム	青梅市富岡１-318	0428-74-4411
聖明園寿荘	青梅市根ヶ布２-724	0428-24-5702
第二喜久松苑	青梅市柚木町２-460-1	0428-76-2211
大洋園	青梅市今井 5-2440-141	0428-31-3666

交通（最寄り駅などからの時間）	法人名	定員
都営大江戸線・西新宿五丁目駅約5分／京王新線・初台駅約12分／京王バス「関東国際高校」約3分／ハチ公バス（春の小川ルート）「つばめの里・本町東」約1分	（社福）カメリア会	100名
小田急線・千代田線・代々木上原駅約7分／京王バス［渋68、渋69］／ハチ公バス（丘を越えてルート）「上原二丁目」約1分	（社福）正吉福祉会	80名
JR渋谷駅「南口」約12分／東横線・代官山駅「正面口」約12分／JR渋谷駅から東急バス35番乗場から「鉢山交番前」下車／ハチ公バス（夕やけこやけルート）「鉢山町交番」下車すぐ	（社福）パール	50名
京王線・笹塚駅約７分／ハチ公バス（春の小川ルート）「笹塚三丁目」すぐ	（社福）中都	50名
JR渋谷駅「東口」から都営バス［学03］：日赤医療センター行き「終点」／JR恵比寿駅「西口」から都営バス［学06］：日赤医療センター行き「終点」／日比谷線・広尾駅約15分※ややきつい登り坂	日本赤十字社	110名
—	（社福）エンゼル福祉会	84名（予定）

交通（最寄り駅などからの時間）	法人名	定員
西武池袋線・飯能駅からタクシー約5分／車：圏央道から：「青梅インター」から物見塚通り（約20分）／中央道から：「八王子インター」から奥多摩街道（約50分）	（社福）博仁会	10名
JR青梅線・東青梅駅から都営バス成木方面「聖明福祉協会前」、タクシー約7分	（社福）聖明福祉協会	1名
JR青梅線・軍畑駅約10分	（社福）真光会	30名
JR青梅線・小作駅から多摩バス乗車10分／車：圏央道「青梅IC」出口	（社福）一石会	10名

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

特養区外協力施設

施設名称	住所	お問合せ
愛生苑	多摩市和田 1547	042-376-3555
ひらお苑	稲城市平尾 2-49-20	042-331-5666
草花苑	あきる野市草花 1980	042-559-8131
諏訪の森	八王子市諏訪町 110-2	042-652-3711
もくせいの苑	昭島市松原町 2-9-2	042-545-5318
羽生の里	西多摩郡日の出町大久野 1263	042-597-6661
神明園	羽村市神明台 4-2-2	042-579-2711
ファミリーイン堀之内	八王子市堀之内 1206	042-679-1161
愛全園	昭島市田中町 2-25-3	042-541-3100

②介護老人保健施設（老健）

施設名称	住所	お問合せ
❶グリーンポート恵比寿*（民間施設）	恵比寿3-36-5	03-3444-2322
❷日本赤十字社 総合福祉センター* レクロス広尾（民間施設）	広尾4-1-23	03-6861-4800

*短期入所療養介護（P.30）も受け入れています。

交通（最寄り駅などからの時間）	法人名	定員
京王線・聖蹟桜ヶ丘駅からバス約10分、タクシー約5分／京王線・小田急線・多摩センター駅からバス	（社福）大和会	10名
小田急線・新百合ヶ丘駅から小田急バス約10分／車・「国立府中IC」から30分、「東名川崎IC」から20分	（社福）平尾会	15名
JR青梅線・羽村駅からタクシー約7分／車：圏央道「日の出インターチェンジ」	（社福）渓流会	10名
JR八王子駅からバス、西八王子駅からバス、タクシー7分／中央高速「八王子インター」第二出口から約20分	（社福）秋桜の会	13名
JR青梅線「昭島」「拝島」各駅約13分	（社福）ゆりかご会	10名
JR五日市線・武蔵五日市駅からバス、タクシー約10分、圏央道「日の出インター」（料金所）	（社福）浴光会	10名
JR青梅線・羽村駅東口約20分、タクシー約5分	（社福）亀鶴会	20名
京王相模原線・京王堀之内駅約20分／京王バス「平山城址公園駅」または「東京薬科大学」行き『帝京大学中高北』約5分	（社福）清心福祉会	20名
JR青梅線・昭島駅「南口」約15分／JR中央線・立川駅北口から拝島駅行き・拝島営業所行き・福生駅行きバス「田中」約3分。	（社福）同胞互助会	20名

交通（最寄り駅などからの時間）	法人名	定員
JR恵比寿駅「動く歩道ガーデンプレイス出口」約8分、東口約13分／都バス［田87］「恵比寿2丁目」約3分／［目77］「白金6丁目」約3分	（医財）宏寿会	100名
JR渋谷駅「東口」から都営バス［学03］：日赤医療センター行き「終点」／JR恵比寿駅「西口」から都営バス［学06］：日赤医療センター行き「終点」／日比谷線・広尾駅約15分 ※ややきつい登り坂	日本赤十字社	100名

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

③介護療養型医療施設（療養病床）

施設名称	住所	お問合せ
❶セントラル病院*	松濤2-18-1	03-3467-5131

*短期入所療養介護（P.30）も受け入れています。

④介護付き有料老人ホーム（特定施設入居者生活介護）

全国に約1,670軒あります。参考までに区内の施設をご紹介しますが、いろいろな施設

施設名称	住所	お問合せ
❶トラストガーデン常磐松	東4-4-10	0120-678-773
❷アリア恵比寿南	恵比寿南3-11-6	0120-17-1165
❸トラストガーデン南平台	南平台町9-6	0120-678-513
❹アリア松濤	松濤1-15-11	0120-17-1165
❺グランダ初台	初台1-4-11	0120-17-1165
❻アライブ代々木大山町	大山町27-15	0120-650-915
❼グランレーヴ渋谷	西原1-32-8	0120-477-166
❽アリア代々木上原	西原3-43-18	0120-17-1165
❾もみの樹・渋谷本町	本町5-25-1	0120-90-1650

	交通（最寄り駅などからの時間）	法人名	定員
	JR渋谷駅から約13分／井の頭線・神泉駅約5分／JR渋谷駅「南口」バス乗り場30番55系統幡ヶ谷折返場行き→東大前下車 ／ハチ公バス（丘を越えてルート）「東大前」1分	（医社）明生会	64名

を見学、体験されることをお勧めいたします。

	交通（最寄り駅などからの時間）	法人名	定員
	JR渋谷駅約14分、銀座線・半蔵門線・千代田線・表参道駅「B1出口」約13分、都バス「國學院大學前」約3分、都営バス「東四丁目」約4分	トラストガーデン（株）	55名
	JR恵比寿駅約8分／日比谷線・恵比寿駅約5分／東横線・代官山駅約9分	（株）ベネッセスタイルケア	40名
	JR渋谷駅約10分	トラストガーデン（株）	45名
	井の頭線・神泉駅約9分（約700m）／JR渋谷駅約12分（約950m）	（株）ベネッセスタイルケア	51名
	京王新線・初台駅約5分／小田急線・参宮橋駅約8分	（株）ベネッセスタイルケア	47名
	小田急線・千代田線・代々木上原駅約8分／京王新線・幡ヶ谷駅約10分／京王線・笹塚駅約11分（840m）	（株）アライブメディケア	45名
	京王新線・幡ヶ谷駅南口約６分	（株）ケアネット徳洲会	36名
	小田急線・代々木上原駅約6分／京王新線・幡ヶ谷駅約8分	（株）ベネッセスタイルケア	40名
	京王新線・幡ヶ谷駅「北口」約13分（約1000m）／JR新宿駅西口よりバスターミナル17番乗り場から京王バス「佼成会聖堂前」行き、または「永福町」行き、「弥生町三丁目」下車約7分（約550m）	大和ハウスライフサポート（株）	57名

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

⑤サービス付き高齢者向け住宅

平成30年10月現在全国で7,138棟、236,428戸あり

施設名称	住所	お問合せ
❶ウエリスオリーブ渋谷本町ケアレジデンス	本町4-49-15	03-6276-1233

⑥認知症高齢者グループホーム

施設名称	住所	お問合せ
❶グループホーム笹塚	笹塚2-33-9	03-3299-2691
❷つばめの里・本町東	本町3-46-1	03-5304-7132
❸笑がおの園　渋谷本町	本町6-28-12	03-3376- 0048
❹高齢者グループホームレクロス広尾	広尾4-1-23	03-6861-4804
❺グループホーム広尾	広尾4-2-5	03-6418- 5587
❻ミモザ代々木	代々木3-54-10	03-5304-2080
❼恵比寿西二丁目複合施設（仮称）	恵比寿西2-13	※2020年度開設予定

⑦都市型軽費老人ホーム

施設名称	住所	お問合せ
❶広尾グリーンハウス	広尾4-2-5	03-6418-5548
❷ケアホーム渋谷本町	本町4-35-8	03-6300-5825

⑧ケアハウス

施設名称	住所	お問合せ
❶ケアハウスせせらぎ	西原1-40-10 総合ケアコミュニティせせらぎ内	03-5790-0902

ます。参考：検索「サービス付き高齢者向け住宅情報提供システム」

交通（最寄り駅などからの時間）	法人名	定員
都営大江戸線・西新宿五丁目駅約9分、京王バス「本町四丁目」約2分	エヌ・ティ・ティ都市開発（株）	44名

交通（最寄り駅などからの時間）	法人名	定員
京王線・笹塚駅8分	（社福）中都	9名×2ユニット
都営大江戸線・西新宿五丁目駅約5分／京王新線・初台駅約12分／京王バス「関東国際高校」約3分／ハチ公バス（春の小川ルート）「つばめの里・本町東」約1分	（社福）カメリア会	9名×2ユニット
京王新線・幡ヶ谷駅約10分	有限会社 よつ葉アイサービスセンター	6名×1ユニット、5名×1ユニット
JR渋谷駅「東口」から都営バス［学03］：日赤医療センター行き「終点」／JR恵比寿駅「西口」から都営バス［学06］：日赤医療センター行き「終点」／日比谷線・広尾駅約15分 ※ややきつい登り坂	日本赤十字社	9名×2ユニット
日比谷線・広尾駅約5分	（社福）福田会	9名×2ユニット
JR代々木駅約7分／小田急線・南新宿駅約7分	ミモザ（株）	9名×2ユニット
—	（社福）カメリア会	—

交通（最寄り駅などからの時間）	法人名
日比谷線・広尾駅「3、4出口」約５分／JR渋谷駅東口乗り場から都バス［学03］日赤医療センター前行き／日赤医療センター「終点」約７分	（社福）福田会
京王新線・初台駅「北口」9分	（株）ソラスト

交通（最寄り駅などからの時間）	法人名
京王新線・幡ヶ谷駅約7分／小田急線・代々木上原駅約12分	（社福）奉優会

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

⑨区営高齢者向け住宅（シルバーピア含む）

お問合せ：都市整備部住宅政策課住宅管理係　03-3463-1848

在宅サービスセンターなど

［凡例］　デイ：通所介護　認デイ：認知症対応型通所　介

施設名称	デイ	認デイ	ショート	所在地	お問合せ
1 けやきの苑・西原	○	○*	○	西原2-19-1	03-5453-0515
2 あやめの苑・代々木	○	—	○	代々木3-35-1	03-3372-1103
3 美竹の丘・しぶや	—	—	○	渋谷1-18-9	03-5464-6800
4 総合ケアコミュニティ・せせらぎ	○	○	○	西原 1-40-10	03-5790-0887（特養、ショートステイ） 03-5790-0883（デイサービス）
5 ケアコミュニティ・原宿の丘	○	○	—	神宮前3-12-8	03-3423-8811
6 つばめの里・本町東	○	—	○	本町3-46-1	03-6383-3856（デイサービス） 03-6383-3872（ショートステイ）
7 ひがし健康プラザ	○	—	—	東3-14-13	03-5466-2681
8 ケアステーション笹幡高齢者在宅サービスセンター	○	○	—	幡ヶ谷2-21-9	03-5308-4332

*若年性認知症対応型デイサービス併設

⑩借り上げ等高齢者住宅

お問合せ：都市整備部住宅政策課住宅管理係　03-3463-1848

f　介護　ショート：ショートステイ

	交通（最寄り駅などからの時間）	法人名
	京王新線・幡ヶ谷駅約 5分／小田急線・千代田線・代々木上原駅約12分／ハチ公バス（春の小川ルート）「ケアコミュニティ・せせらぎ」約10分	（社福）武蔵野療園
	小田急線・参宮橋駅約7分、京王新線・初台駅約10分／JR代々木駅約13分／京王バス［宿51］代々木三丁目」約3分／ハチ公バス（神宮の杜ルート）「代々木区民会館」約4分	（社福）渋谷区社会福祉事業団
	JR渋谷駅約8～10分／ハチ公バス（夕やけこやけルート）「渋谷区役所仮庁舎前」約2分／（神宮の杜ルート）「宮下公園前」約3分	（社福）渋谷区社会福祉事業団
	京王新線・幡ヶ谷約8分／小田急線・千代田線 代々木上原駅約11分／京王バス［渋63、66］「幡ヶ谷」約10分／都バス・京王バス［渋66］「幡代」約10分／ハチ公バス（春の小川ルート）「ケアコミュニティ・せせらぎ」下車	（社福）奉優会
	JR原宿駅「竹下口」約12分／千代田線・半蔵門線・銀座線・表参道駅約7分／都営バス［池86］「神宮前1丁目」約5分 ／ハチ公バス（神宮の杜ルート）「表参道ヒルズ」「はぁとぴあ原宿入口」約15分	株式会社やさしい手
)	都営大江戸線・西新宿五丁目駅から約5分、京王新線・初台駅約12分／京王バス「関東国際高校」約3分／ハチ公バス（春の小川ルート）「つばめの里・本町東」約1分	（社福）カメリア会
	JR渋谷駅約15分／JR恵比寿駅約10分、都バス［都06］［田87］「東3丁目」／ハチ公バス（夕やけこやけルート）「東2丁目」約3分	（社福）奉優会
	京王新線・幡ヶ谷駅「北口」約9分、バス［渋63、渋66］「幡ヶ谷原町」約5分／バス［宿45］「笹塚中学」約10分／ハチ公バス（春の小川ルート）「笹塚中学」約15分	（社福）奉優会

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

在宅サービスセンターなど　［凡例］　デイ：通所介護　認デイ：認知症対応型通所　介

施設名称	デイ	認デイ	ショート	所在地	お問合せ
9 グループホーム笹塚	—	○	—	笹塚2-33-9	03-3299-2691
10 杜の風・上原（民間施設）	○	—	○	上原2-2-17	03-6407-4233
11 パール（民間施設）	○	○	○	鉢山町3-27	03-5458-4813（デイサービス） 03-5458-4811（ショートステイ）
12 つるとかめ（民間施設）	○	—	○	笹塚2-31-8	03-3376-1341
13 日本赤十字社 総合福祉センター レクロス広尾（民間施設）	○	○	○	広尾4-1-23	03-6861-4800
14 高齢者ケアセンター跡地 複合施設（仮称） *2021年度開設予定	○	○	—	神南1-8-6	—

P. 60 介護サービス事業者ガイドブック「ハートページ」には他にも民間の事業者が記載されています。

小規模多機能型居宅介護　「通所・訪問・泊まり」のすべてのサービスを一つの

施設名称	住所	お問合せ
1 ミモザ代々木	代々木3-54-10	03-5304-2080
2 ほっとステーション原宿	千駄ヶ谷3-54-15　ベルズ原宿5F	03-3401-4684

看護小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護と訪問看護を組み合わせて、介護や医療・看護のケアを受けられます。

施設名称	住所	法人名
1 恵比寿西二丁目複合施設（仮称） ※2020年度開設予定	恵比寿西2-13	（社福）カメリア会

f　介護　ショート：ショートステイ

	交通（最寄り駅などからの時間）	法人名
	京王線・笹塚駅約8分／ハチ公バス（春の小川ルート）「笹塚三丁目」すぐ	（社福）中都
	小田急線・千代田線・代々木上原駅約7分／京王バス［渋68、渋69］／ハチ公バス（丘を越えてルート）「上原二丁目」約1分	（社福）正吉福祉会
	JR渋谷駅「南口」約12分／東横線・代官山駅「正面口」約12分／JR渋谷駅から、東急バス35番乗場から「鉢山交番前」下車／ハチ公バス（夕やけこやけルート）「鉢山町交番」下車すぐ	（社福）パール
	京王線・笹塚駅約7分／ハチ公バス（春の小川ルート）「笹塚三丁目」すぐ	（社福）中都
	JR渋谷駅「東口」から都営バス［学03］：日赤医療センター行き「終点」／JR恵比寿駅「西口」から都営バス［学06］：日赤医療センター行き「終点」／日比谷線・広尾駅約15分　※ややきつい登り坂	日本赤十字社
	—	（社福）エンゼル福祉会

事業所で包括的に、また定額で利用することができるサービス。

	交通（最寄り駅などからの時間）	法人名
	JR代々木駅約7分／小田原線・南新宿駅約7分	ミモザ株式会社
	副都心線・北参道駅「出入口2」約3分／JR原宿駅「竹下口」約5分／都営バス「千駄ヶ谷小学校前」約2分	NPO法人 ほっとステーション

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

6 地図

①特別養護老人ホーム（特養）
1 ～ 10

②老人保健施設（老健）
1 ～ 2

③介護療養型医療施設（療養病床）
1

④介護付き有料老人ホーム（特定施設入居者生活介護）
1 ～ 9

⑤サービス付き高齢者向け住宅
1

⑥グループホーム
1 ～ 7 予定地

⑦都市型軽費老人ホーム
1 ～ 2

⑧ケアハウス
1

2018年12月現在平成30年11月現在の情報をもとめて制度等の変更の可能性もありますので詳しくは担当課に直接お問合せください。

7 ハチ公バス停留所一覧

本町・笹塚循環春の小川ルート

01 渋谷区役所
02 国立代々木競技場
03 原宿駅入口
04 代々木公園
05 富ヶ谷
06 代々木八幡駅入口
07 八幡下
08 代々木中学入口
09 ケアコミュニティ・せせらぎ
10 代々木郵便局
11 幡代
12 新国立劇場
13 オペラ通り
14 幡ヶ谷不動尊（乗り継ぎ）
15 西新宿四丁目
16 関東国際高校
17 つばめの里・本町東
18 本町区民施設
19 本町四丁目
20 本町五丁目
21 本町幼稚園
22 六号大通り
23 中幡小学校
24 幡ヶ谷保健相談所
25 笹塚こども図書館
26 笹塚中学
27 笹塚駅
28 笹塚二丁目
29 笹塚三丁目
30 富士見丘学園
31 笹塚中学
32 七号通り
33 六号通り
34 本町一丁目
35 不動通り入口
36 幡ヶ谷不動尊（乗り継ぎ）
37 新国立劇場
38 幡代
39 ケアコミュニティ・せせらぎ
40 代々木郵便局
41 代々木中学入口
42 八幡下
43 代々木八幡駅入口
44 富ヶ谷
45 代々木公園
46 原宿駅入口
47 渋谷区役所

丘を越えてルート

01 渋谷駅西口
02 東急百貨店本店前
03 松濤美術館入口
04 東大前
05 東大裏
06 富ヶ谷二丁目
07 富ヶ谷交差点
08 上原一丁目（富ヶ谷図書館入口）
09 上原二丁目（上原出張所入口）
10 古賀音楽博物館（代々木上原駅行き）
11 代々木上原駅
12 古賀音楽博物館（渋谷駅行き）
13 上原小学校
14 上原二丁目南
15 はつらつセンター富ヶ谷（東海大学）
16 望星高校
17 富ヶ谷（乗り継ぎ）
18 富ヶ谷一丁目
19 神山
20 東急百貨店本店前
21 渋谷駅西口

運賃
全路線共通（小学生以上）**100円**
共通回数券（21回分）**2,000円**
社内・営業所にて販売中です

（注）現金・専用回数券・ICカード乗車券（Suica、PASMO）が利用できます。
（注）シルバーパス・障がい者割引制度はございません。

詳しい路線図・時刻表等は渋谷区HPをご覧ください。

神宮の杜ルート

01 渋谷駅ハチ公口
02 渋谷駅西口
03 神南郵便局
04 電力館前
05 渋谷区役所
06 国立代々木競技場
07 原宿駅入口
08 明治神宮（原宿駅）
09 明治神宮前駅
10 神宮前小学校（神宮前交番）
11 表参道ヒルズ
12 表参道駅
13 南青山三丁目交差点
14 神宮前三丁目
15 はぁとぴあ原宿入口
16 渋谷神宮前郵便局
17 神宮前二丁目
18 明治公園前
19 千駄ヶ谷社会教育館
20 千駄ヶ谷駅（東京体育館）
21 国立能楽堂
22 北参道交差点
23 北参道入口
24 参宮橋
25 代々木区民会館
26 代々木一丁目
27 代々木駅
28 北参道交差点
29 国立能楽堂
30 千駄ヶ谷駅（東京体育館）
31 千駄ヶ谷社会教育館
32 千駄ヶ谷二丁目
33 神宮前二丁目
34 渋谷神宮前郵便局
35 はぁとぴあ原宿入口
36 神宮前三丁目
37 南青山三丁目交差点
38 北青山三丁目
39 表参道駅
40 表参道ヒルズ
41 神宮前小学校（神宮前交番）
42 明治神宮前駅
43 明治神宮（原宿駅）
44 原宿駅入口
45 国立代々木競技場
46 渋谷区役所
47 国立代々木競技場
48 高齢者ケアセンター
49 宮下公園前
（渋谷区役所仮庁舎入口）
50 渋谷駅ハチ公口

恵比寿・代官山循環 夕やけこやけルート

01 渋谷区役所
02 国立代々木競技場
03 高齢者ケアセンター
04 渋谷区役所仮庁舎前
05 宮下公園前
06 渋谷駅ハチ公口
07 文化総合センター大和田
08 JT前
09 渋谷駅東口
10 渋谷2丁目
11 青山学院西門
12 渋谷4丁目
13 郷土博物館・文学館
14 渋谷図書館入口
15 渋谷車庫前
16 東2丁目
17 恵比寿区民施設（乗り継ぎ）
18 恵比寿駅東口
19 恵比寿1丁目
20 新橋区民施設
21 豊沢児童遊園地
（平日・土曜）
21-1 広尾1丁目
21-2 新豊沢橋
（日曜・祝日）
22 恵比寿社会教育館
23 恵比寿4丁目
24 加計塚小学校
25 恵比寿ガーデンプレイス
26 恵比寿南1丁目
27 恵比寿駅入口
28 恵比寿公園
29 恵比寿区民施設（乗り継ぎ）
30 恵比寿西2丁目
31 代官山保育園・
ログロード代官山
32 代官山駅
33 猿楽トレーニングジム入口・
代官山Tサイト
34 都立一商
35 鉢山町交番
36 文化総合センター大和田
37 JT前
38 渋谷駅西口
39 神南郵便局
40 渋谷区役所仮庁舎前
41 電力館前
42 高齢者ケアセンター
43 国立代々木競技場
44 渋谷区役所

お問合せ
○恵比寿・代官山循環 夕やけこやけルート：東急バス［電話］03-3413-7711（淡島営業所）　○丘を越えてルート（上原・富ヶ谷ルート）／本町・笹塚循環 春の小川ルート：京王バス［電話］03-5300-6011（永福町営業所）　○神宮の杜（もり）ルート（神宮前・千駄ヶ谷ルート）：フジエクスプレス［電話］03-3455-2213

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

コラム 介護者の交通費割引について

航空会社では介護者のための介護割引があります。3〜4割の割引（事前登録が必要）。
JRや新幹線では障がい者手帳を持っている場合は障がい者割引となり、一緒に乗る介護者も5割引きとなることがあります。
高速バス：要介護者本人が乗車、介護者（付き添い人）が乗車する場合に障がい者割引を行っているところもあります。

8 ぜひ持っておきたいシニア向けお役立ち資料

「しぶや高齢者のしおり」

渋谷区福祉部高齢者福祉課が発行しているA4サイズ全76ページ。

介護保険制度や予防支援事業についてなど、シニアのみなさまが安心して暮らせる情報が載っている生活ガイドです。

地域包括支援センター、出張所・区民サービスセンター区役所高齢者福祉課・介護保険課で配布しています。

「介護サービス事業者ガイドブック ハートページ　渋谷区」

介護保険を利用する人のための情報満載のガイドブック、A4サイズ全64ページ。地域包括支援センター、区役所介護保険課で無料配付。

「しぶやわたしの便利帳」

A4サイズ全194ページ。渋谷区についての基本情報が詰まっています。高齢者支援事業や国保、年金、税金などについて窓口等が記載されています。平成29年度版は全戸配布されました。区役所広報コミュニケーション課、出張所・区民サービスセンターで配布。電子書籍もあります。

9 大事にしていること「寄り添った活動」そして「岡田マリ的渋谷区ガイド」について

常に自分がその立場だったら、と想像し、調査をし、実際に声を聞いて、少しでも改善を、という思いで活動しています。

そんな思いで活動し、作成してきた「岡田マリ的渋谷区ガイド」はこの11年間で17冊。17冊分、さまざまなテーマに寄り添ってきました。

作成する時に心がけていることは「区民のみなさまに役立つ情報や知りたい情報をわかりやすい言葉で伝える」ことです。ガイドを作成したことによって気づいた数々の課題はこれまでも議会で提案してカタチにしてきました。

みなさまが少しでも笑顔になってくださるお手伝いができればうれしいです。

これからも渋谷区ガイドを作成しながらみなさまに情報をお伝えするとともに、寄り添う心を忘れず活動してまいります。

コラム ヘルパーさんやケアマネさんの気持ち

介護職の人材が不足しています。介護現場の人たちは、家族の代わりにサポートしてくれる大切な人たちです。しかし、時々利用者さんから攻撃的な対応や暴言を受けて、精神的に参ってしまい、辞めてしまう介護職の人たちもいます。利用者さんの笑顔や感謝の気持ちが介護職員にとってのやりがいでもあります。幸せな介護生活はこうした人間関係から生まれます。どうか誠意をもってやさしく接してあげてくださいね。

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

10 渋谷区ガイドVol.17を作成して今後取り組むべきこと

・健康年齢を延ばし、介護期間を短くする。
・シニアがそれまで培ってきた経験や知識を社会貢献につなげられる仕組み作り。
・デイサービスの内容のさらなる充実、プライドを損なうことなく通いたくなるプログラムの充実。
・介護職員不足は渋谷区にとっても大きな課題です。現場職員の実態調査を実施して職員不足の解消につなげる。
・実際に介護を体験した人の事例をみんなでシェアする機会や介護職員のノウハウの共有。
・認知症についての理解をもっと広げる。

これらの課題に取り組んでいきたいと思っております。ぜひご協力、応援をお願いします。

プロフィール
岡田マリ　渋谷区議会議員（3期目）

福祉保健委員会、自治権確立特別委員会所属
会派：シブヤを笑顔にする会
1968年4月神宮前生まれ、恵比寿在住
渋谷消防団第4分団所属（ポンプ操法大会で優勝経験も）
履歴：駒澤短期大学国文科、米国スプリングフィールドカレッジ卒業（心理学専攻）
大学のあったマサチューセッツ州スプリングフィールドはバスケットボール発祥の地として知られています。
卒業後、外資系企業等を経てイタリア系銀行を退職後、2007年より現職。
ストレス解消：キックボクシング、朝のランニング（恵比寿、代官山、広尾地区を走っています）、バイオリン、太極拳、宝塚鑑賞など
活動：政務活動費を使い毎年1～2冊の「岡田マリ的渋谷区ガイド」を作成。調査をした区の情報をみなさまにお伝えしています。
「岡田マリ的渋谷区ガイド」をみんなで読もう会も始めました。私が解説をしながらみんなで読みすすめる会です。みなさまと読んでいくとさらにいろいろな課題などが見えてきます。
子育て中の親御さんを応援するための「子育てトーク」はこれまで60回以上開催。そこでいただく貴重なご意見は渋谷区の子育て支援施策に反映させていただいています。
初当選の時から変わらず自転車で区内を元気に走っています。
今は愛犬の散歩も日課です。

政務活動費について

倹約しながら少しでもみなさまのお役に立てるよう「渋谷区ガイド」の作成などで大切に使わせていただきます。出費項目と金額についてはホームページで報告し、使わなかった分はお戻しさせていただきます。

終わりに

いかがでしたか、「親子に役立つ介護の話」。

17冊目となる「岡田マリ的渋谷区ガイド」は自分の経験がきっかけになりテーマが決まりました。

2018年2月に突然母が自宅で他界。自分の親の死などまだまだ先のことと思っていたので「まさか母が死んでしまうなんて！」と今でも信じられません。その後はじまった父と犬との生活、精神疾患のある兄の入院。死後の事務手続き、父の車椅子生活、入院、高齢者施設探し、両親と兄が住んでいる区役所への行き来、父と兄の面会、実家の片づけなど、普段の仕事や行事などをやりながら、目の回るような忙しさでした。

一方で役所への膨大な申請手続きや高齢者福祉のサポートなど、この仕事をしていても知らないことが山ほどありました。そんな経験をする中で、あれをやっておけば、こうしておけば、と思うことがあり、みなさまのお役に立てていただきたいと思いました。

また、実際に介護を経験した友人たちに体験談の協力のお願いをしたところ、みんな快く引き受けてくれました。6人とも全く異なる体験で、それぞれ苦労しながら介護のやり方を手探りしていった経験談です。家族構成、住居、仕事、環境などから介護のやり方や選択はそれぞれ異なります。何が正解かという答えはありません。

今では誰もが介護をする、されることが当たり前の世の中となりました。認知症になることや介護がはじまることは何ら恥ずかしいことではありません。家族でよく話し合い、受けられる支援を上手に使い、お友だちにも協力をしてもらい、介護をする人が気持ちよく介護ができる環境づくり、それが介護を受ける人にとって幸せな介護生活へとつながるのではないでしょうか。

このガイドが少しでも来るべき介護の参考になり、家族で話し合うきっかけになれば幸いです。

最後に体験談に協力してくれた仲間たち、お話しをお聞かせいただいた専門職のみなさま、そして参考資料としてご協力いただいた著者鳥居りんこ様、またダイヤモンド社ご担当に心から感謝申し上げます。

「岡田マリ的渋谷区ガイド」、また次回をお楽しみに。

愛をこめて

岡田マリ

2018年12月現在の情報をまとめています。その後、制度等の変更の可能性もありますので、詳しくは担当課に直接お問合せ、ご確認ください。

岡田マリ的 渋谷区 ガイド Vol.17

渋谷区議会議員

岡田 マリ

〒150-8010 渋谷区宇田川町1-1
渋谷区議会　シブヤを笑顔にする会
Tel:03-3770-6577　Fax:03-6745-8477
e-mail:forza@okadamari.com
www.okadamari.com

2018年12月現在