

愛風だより

〒339-0076
岩槻区平林寺905-1
電話048-756-8640
Fax048-756-8644
NPO法人 愛風

2024年1月号
12月25日発行

謹賀新年

ウサギ年も残すところ六日ばかり…。ウクライナとロシアが停戦もしないうちに、パレスチナでの戦闘が…。有名芸能事務所の児童虐待が明らかになれば、政権与党の多くの議員が政治資金規正法の元、調査を受け…。世界規模での暑い夏、大洪水や濁水、大規模森林火災…。自然災害だけでも大事だったのに、福島処理水が処分できず、海洋放出も続いています。

藤井棋士や大谷選手の偉業！ 活躍している青年に感動をもらった一方で、スポーツマンと

しての倫理は教えられるべきでなかったのか、日大のアメフト部員に複数の薬物違反者が。日大は廃部を決めたが、まじめに取り組んでいた多くの部員達への気持ちを思うといったたまれ

ず…。

日本人はまじめで、ほとんどの人が、与えられた役目を忠実に遂行していると信じていたのに、ビックモータやダイハツの不正発覚は、これは氷山の一角では？と、持ちたくもない不安を残し…。

袴田さんの冤罪や旧統一教会の悪行が、やっと正しく裁かれ…。権力や組織力からの被害の証明の難しき、なんと時間がかかることなのか、とりもどせない時間を思うと、手放しでは喜べず…。

坂本龍一・谷村新司・もんだよしのり：昭和は遠くになりにけり…。

日本社会に根強く刷り込まれてきた性別による非合理的な差別が、さまざまな切り口で、社会に問題提起された年でもありました。世の中の流れ、文化の発展に追いつけない硬い頭の政治家が更迭されたり、無記名での無責任な誹謗中傷で、追い詰め自殺をさせてしまうという事件も。

不登校児童生徒数は、過去十年連続で毎年増加。文科省は、学習指導要領に縛られない「不登校特例校」について、「学びの多様な学校」に名称変更すると発表。現在全国で24校の設置ながら、300校にする方針を示しました。一方で、教師の労働環境は多忙を極め、精神疾患を

理由に離職する職員数も過去最高に。教育現場の課題は山積のようです。

辰年は、ああ、わが両親の干支です。還暦過ぎて二度目の

龍！ 実母が病で早世した父は、自分の人生もさほど長くはないだろうと漠然と思っていたようで、まさかまた龍を生きられるとは…と思っているのではないかと思えます。人生「ひまつぶし」

だどつぶやいております…。日本の平均寿命は、コロナの影響もあって、二年連続で短くなつたとはいえ、女性87歳、男性81歳。二人とも、持病はありますが、現役で愛風の仕事を続け、元気ですごしてほしいと、願っております。

会員様の平均年齢も、毎年更新中。皆さまの生活を支えるべく働いているヘルパーも類にもれず…。日本全体が高齢社会ですから、当然といえば当然なのですが、高齢者の数は増えていきますが、現役の労働人口は増えません…ね…。特に、介護、それも在宅生活を支える訪問。(次項につづく)



(愛風 事務所)

料金改定

先月号でもお知らせしましたが、今月ご利用分より、保険外の支援ご利用料金が変わります。一時間あたり180円と、100円あがります。また、算出の仕方ですが、以前は30分単位でした

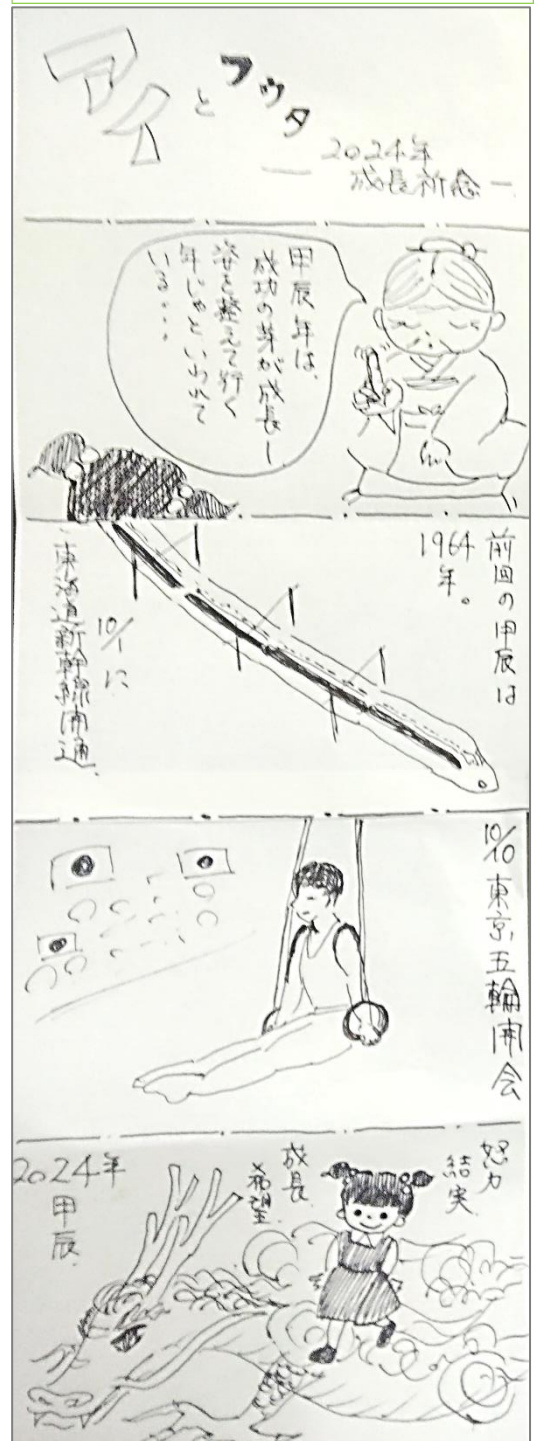
もう一つ、非会員様でも、保険外自費のご利用ができるようになります。ご利用料金は、10分1000円です。

が、10分単位で使えるようになりますので、ご利用ください。10分300円で計算してください。支援はしていないけれども、すぐに支援が必要だから待っていて...という場合の待機料金は、15分250円です。

辰年には、政変が起きているそうです。日露戦争や、ロッキード事件、リクルート事件なども辰年だったとか。一方で、青函トンネルやスカイツリーの開業も辰年に。よ

自分の買い物で
誰かを幸せにするしくみ
毎月11日は
「いい日いい街イオンデー」
イオン浦和美園店
さいたま市緑区大門3710
048-812-6464

11日にイオン浦和美園店で買い物をした時のレシートを、愛風のボックスに投入をお願いします！
皆様のお気持ちが、イオンから、愛風に還元されます。普段の運営に必要な備品等を入手する一助になっています。



編集後記

令和5年が終わります...。あれもこれも、まだ終わっていないのに〜と、気持ちばかり焦りますが、無情にも時間はすぎます...

仕事が終わってなくても、間に合っていないなくても、お日様は毎日あがり、夜は明けます。自転車操業であっても、なんとか一年すごしてまいりました。

愛風には、人生の大先輩がたくさんいらっしゃると思いますので、学ばせていただくことが多いです。大掃除をするこの時期思い出すのは、物の整理が上手な方。何人かいらっしゃると思いますが、いつも、感心することしきりなのですが、真似しようと思っても、なかなかできません(--;)。

お部屋や机をきれいにしておける人は、頭の中もすっきり整理されているに違いないと思います。わたしも、めざすぞ〜。

(しずか)

脳のくせ

科学の進歩に伴い、ヒトの高度な思考など、情報処理の仕方についても、知見が深まってきています。ものを考えるとき、意識するとしないうとにかかわらず、偏りがあるものだというお話です。先月研修してきました。

次の設問を出されました。

スミス医師は、有能な外科医です。政府からも信頼され、要人の手術を頼まれることもあります。ある日、救急で運ばれてきた重症の親子をみて、驚きました。子供は自分の子で、父親と一緒に居るところを事故にあったというのです。さて、この子とスミス医師の関係は？

この設問に正しく回答できる人は、少ないそうです。スミス医師は離婚経験者で、前の結婚時の子供だったなんて、ストーリーを作る人もいたとか。答えは、スミス医師はこの子の母親だったです。

なぜ、誤答する人が多かったかということ、研修のテーマでした。まず、**外科医**ということ、**スミス医師は男性だと思**い込むことが多いこと、もう一つ、**有能で政府からも信頼**されていると聞くと、**これまた男性だと思**い込むことが多いこと。

かように、他者に対して、様々な思い込みを

人はもっているものだそうです。この思い込みは、一から組み立てて考えるより、スピーディーに物事の判断ができるというメリットはあるものの、必ずしも正しくないというデメリットもあると。

性別による思い込みは、昨今、解消すべきジエンダーの課題として語られることが増えましたので、イメージしやすいかと思えます。例で、オーケストラの女性団員についての調査が紹介されました。米国のデータです。

八十年代、オーケストラの女性団員の比率は5〜10%だったそうです。ある年より、採用試験を目隠しにしたとか。その年以降、比率は25〜40%まで上がったそうです。これは、採用試験の試験官が、見て**女性だ**と思うと、**演奏技術うんぬんより、入れるわけがない**という**先入観**があったということに他なりません。

女の子は、守られるもので、男の子は、強くなければならない。髪を伸ばしてくるのは、女の子みただいだから、男の子はするべきではない。そんな価値観が長く共有されていた時代もありました。自分は、ジエンダーを理解しているから、性別による思い込みは無いと自負する人も最近が増えてきたと思えます。

でも、検査をしてみると、そんな人にも、ぬぐいがたい偏りがあるとのこと。同じドアを開けた人物の絵をみて、この人の身長がどのくらいだと思いかを尋ねられると、男性姿の絵の方を女性姿の絵より、高く言う人が多いという結果

が。無意識に、男性の方が背が高いものだという**刷り込み**があるということ。同じ内容を示しているにも関わらず、次の例文では、前の言い回しの方が選ばれるそうです。例：予防接種すれば、インフルエンザにかか

る可能性は低い。予防接種をしなければ、インフルエンザにかかる可能性は高い。こういう知識は、使われず。

コンコルド効果とよばれる、**今までかけたコスト**を考えるとやめられなくなる**くせ**もあるそうです。例：主治医が、このままこの薬を使うと心臓がまいてしまうからやめましょうと言う。いや、先生、この薬今までも大丈夫でしたから、大丈夫ですよ。でも、このままだと、ガンより先に心疾患で死んでしまいますよ。いや先生、そこをなんとか。：

災害避難の時などによくみられるのは、正常性バイアスという**くせ**だそうです。めったにないことを過小評価するもので、**「自分は大丈夫」と**思い込む**心理**のこと。

他にも、現状維持バイアスなど、いろいろなくせを、ご紹介いただきました。自分が何かを考

そういえば、今、東京で訪問介護に従事するヘルパー三人が国を相手に裁判をしていますね。11月に、東京地方裁判所で、原告敗訴し、今控訴しています。応援者を集めていますので、ご賛同いただける方、ご協力を…。

三人のヘルパーさんは、いずれも65歳以上。訴えていることは、しごくもつともなことです。訪問介護は、ご自宅に訪問して仕事をしている間しか、料金が発生しない仕組みです。でも、自宅から利用者さん宅まで移動するのも、仕事のためです。でもその時間は、仕事と換算されていないのです。また、介護の利用者さんは、障害や持病をお持ちですから、体調を崩されることも多いです。キャンセルもあるわけですが、予定していた仕事が当日になくなつたとしても、休業保障されません。こんな条件では、子育て世代の若い人は働けない。そう訴えています。

国は、移動時間や休業の保証をするのは事業所の責務だから、訴えがお門違いだと一蹴。そもそも、介護報酬として定められている単価が、移動や休業を保障できるだけの額になっていないからだという主張には、返答していません。新年二月に東京高等裁判所で控訴審があります。「ホームヘルパーの待遇を上げて、日本



の介護を守ろう！と原告三人のヘルパーさんがよびかけています。

令和四年度の埼玉県の介護事業所の倒産は225件。うち、訪問介護事業所は32件でした。利用希望者は増えていますが、担い手が見つからない。愛風もヘルパーを募集し、何人か試用しましたが、定着せずでした…。

皆様の地域生活を支えるヘルパーが、子育て世代でも、生活できるだけの待遇ができるような制度改革が、国に認められますように…。愛風にヘルパーさんが増えますように…。会員さんも利用者さんも、健康に辰年をすごせますように☆
(理事長)

参考資料

東京新聞「ヘルパー訴訟、控訴審結審 訪問介護は崩壊している」編集委員五十住和樹

朝日新聞「人手不足は国の責任 現役ヘルパー三人が法廷で最後に訴えたこと」編集委員清川卓史

婦人公論「3人の高齢ヘルパーが起こした訴訟。約7割が非正規雇用。訪問介護の移動だけで年間30万円ただ働きの実態」ライター古川美穂

毎日新聞「在宅介護はできなくなる？ 国賠訴訟を起こしたヘルパーが問いかけるもの」ノンフィクションライター中沢まゆみ

看護ブックレット No.1079

史上最悪の 介護保険改定?!

上野千鶴子 編
樋口恵子

もはや無知は罪。
介護保険の危機を知ろう!

誰でもいつかは歳をとる。
あなたの親の老後のために、あなたの自身の老後のために、
そしてこの社会を分断しないために。
敗つておけない現場の実態。

日本介護福祉士協会 編集
介護保険ブックレット

定価(本体700円+税)

院内付添

先月号で、高木参議院議員さんに、現場で直面している課題について、伝えることができたことを書きました。秘書さんから、今は忙しいので議員本人は直接連絡できませんが、承知しており、対応させていただきますのでこのことでした。お正月号発行の本日、高木さんから本人から、対応結果について、報告のメールを頂戴しました。皆さまにもお伝えします。

「臨時国会終了後、担当課からヒヤリングを行い、改善点につき、申し入れをさせていただきます。しかし、現行制度ではやはり対応できないという回答内容もあったので、それらについては、来年の通常国会にて質問で取り上げ、改善へつなげていきたいと思っています。」と。申し入れをしてくださったのは、次の三点。

その一。(厚労省)同行援護において、病院内では病院側の合理的配慮がなされることになる。として、事業者の付き添い等のサービスが提供できない問題については、現行ルールはその通り。毎回病院と市町村に、「病院では付き添い等ができない」「旨を確認してもらおう必要がある。」(申し入れ)ほとんどの医療機関で付き添いなどの合理的配慮が無理なので、毎回確認す



る手間が煩雑すぎるので、基本、院内まで付き添えるよう、ルールを変えるべき。

その二。(厚労省)診察室の中まで付き添えるかについては、本人が付き添いを望んでおり、かつ医療機関の人にもOKと言ってもらえた場合は付き添い可。同行援護支援者が診察室に入らない場合、診察を報酬算定の時間から除外するのが正しいやり方。

↓(申し入れ)とはいえ、その時間だけ外されても、他の仕事ができるわけでもなし、いつ呼ばれるか緊張して待ち、仕事の一環であるので、仕事時間として除外せずにカウントできるようにすべき。

その三。(厚労省)通院等介助についても、病院内ではサービス提供は不可が原則だが、精神障害の重いケースなどでつかないと正しい診断が受けられないのではないかと考えられるケースであれば、病院側がサポートできない場合、サービスの提供は認められる。ケースバイケースである。視覚障害者の方も通院等介助を使える。病院内の付き添いを自費にする現在のルールでは、障害当事者の方々にとって、払えないから使えないサービスになりかねないという指摘は、度々いろいろな方からご意見をいただく点である。↓(申し入れ)いずれにしても、病院内、

本人の希望があれば、診察室内まで、介助サービスの提供が可能となるようにすべき。

この厚労省の回答によれば、岩槻区の指導が一部過剰のようにも思いました。この文書を持って、新年早々には、次の二点を、岩槻区役所障害支援課に確認して「こう」と思っています。

一:診察室の中は、医療保険でカウントだから、どのような場合でも、同行援護は認められないと、岩槻区からは説明を受けたが、厚労省は、本人が付き添いを望み、医療機関もOKと言えば、付き添いしていいと言っている。診察室に入らない場合、カウントしないのは、当然だが、本人が望み、医療機関でも付き添っていいと言われた場合は、診察中の付き添いもカウントできるということではないか。

二:通院等介助のケースバイケースの例として、視覚障害者の方も使えろと厚労省から返答を受けている。区の説明では、行動障害のように、専任の人がついていないと対応できないような特殊な場合しか認められないとのことであったが、厚労省は視覚障害も、付き添えるケースだと言っているのでは？

どうなりますことやら。皆さまの声が、制度をよりよいものに、変える力になります。新年、高木さんが、国会でこのことを取り上げて下さるそうですので、普段はあまり国会中継などご覧にならない方も、ぜひ見守ってください。愛風からの発信がどのように影響していくのか。。(理事長)

じゃんけんぽん



十二月は、第二週目の回のお弁当を、お休みさせていただきます。スツップの家族にインフルエンザが出て、感染予防を考えて調理をお休みすることにいたしました。めです。食材配布のみとさせていただきます。急な変更となり、申し訳ありませんでした。ご協力、ありがとうございました。

とうございました。
23日は、豆腐ハンバーグとミネストローネでした。

お正月は、十三日と二十七日に開催予定。
ご予約は 090-4377-7607 クモウです。

住み慣れた地域での **NPO法人愛風** を 応援します!

生活支援に取り組んでいる

	マッサージ・はり 阿部マッサージ治療院 要予約：090-3132-5731 見沼区大和田町2-903
	照医堂はり治療院 休院日 毎週日曜 予約制 ☎757-1200 渡辺幸夫
和菓子店 若竹 048-754-2650 お正月用 おもち お祝いの引き出物等承ります! 店舗営業時間11～翌朝5時/日曜祝日11～翌朝3時	岩槻6209-2/カラオケ：昼13～16時 千円(火・木・金は歌い放題)
永楽食堂 ☎756-2498 出前配達時間 11～15時/17～21時	むげん ☎749-4621 定休日：日曜と月曜
院長 アスレチックトレーナー 竹内真 本宿444-19	プラスチック金型設計製作 城町2-6-41
竹内接骨院 ☎758-1345 毎週 月・火定休日。	中村金型製作所 ☎756-9188
おしゃれ床屋 はやし. ☎794-5675	はり・きゆう・りはびり 出張・無料送迎あり. 治療院 すきっぷ 048-711-9273
お好み焼き 一文 ☎756-5543 岩槻5477-2 定休日 月曜	どんなに小さな工事でも大丈夫. 一般建築塗装 代表 松本睦男 090-3427-8452
扶桑工業株式会社 西原台2-1-143 お問い合わせ ☎048-757-6413	火曜と第1・3日曜休み 西町4-1-25 ビューティーサロン レオ ☎758-0415
訪問理容・美容も致します。火曜休み	マミーマート岩槻店2階
理容室 レオン ☎757-7750 皆様の毎日の一助を エアコン部品製造加工	ほんまる歯科医院 0120-6480-78 9:30～21:00 定休日：日曜
藤原精密 ☎757-2799	とわそりーぬ ☎756-4732
月1回 うたごえ喫茶 自由参加です 喫茶みのり ☎757-7318	ベル・ジュバンスやってます (火曜・第3日曜定休)
-初心者、小・中学生指導します-	タマ美容室 048-754-8834
囲碁サロン琥珀 ☎090-3210-4392	-無い本は、ご注文をお受けいたします-
-電気のことなら何でも-お見積り無料です。	岩槻書店 ☎757-4725
ナカヨシ電器サービス (西町) ☎757-6561	新車・中古車○車検-代車無料もあり。 野澤自動車 (浮谷) ☎798-1003
あなたもきっと気づく。自分で治す力。	木曜定休：やきとり早めのご注文を..。
埼玉むつう整体院 (予約制) 090-5335-8170	肉のやまざき (本丸) ☎758-1424
鉄・包丁、砥ぎます。高品質・低価格めざします。	毎週火・第2・第4月・第3日曜定休
大平豊店 (本丸) ☎757-1496	ゆうき美容室 ☎757-8238

認知症

認知症という名称は、広く知られるようになりまし。厚生労働省の2011年の資料によると、65才以上は3079万人。うち、400万人がMCI（認知症の前段階）、462万人が認知症。うち30万人が日常生活自立度以下で、介護を受けているとい。います。

2023年の統計資料は来年出ますが、推計ではMCIの人と認知症の人合わせて1100万人におよび、その数は、東北六

県+茨城県の人口と同じ数になるそうです。自分だけがわからない、自分の親は大丈夫と言え

る根拠は今やありません。そして、勘案しなければなら

ないのは、世帯構造の変化です。1986年には、三世帯同居が一番

多く、約半分。独身世帯は12%にすぎませんでした。ところが、2023年は、三世帯同居はなんと8%に減り、独身世帯30%、夫婦のみの世帯

健康で長生きするために

part66

痛みについての定義が変わったと、去る11月に学んでまいりました。原因が特定できなくても、中枢神経系が過敏になって起こっているものも、痛みとして治療の対象にすることが、医学の統一ルールとして、決まったそうです。

痛みを感じる時間が長引くと、脊髄や脳などが痛みを伝える物質にさらされ続けるために、少しの刺激でも痛いと感じてしまう状態になっている。そういう仕組みが明らかになってきたことで、今までは「気のせいだ」とか「詐病だ」という言われ方をしていたことが、実際に痛む病であると、診断基準も明確になったのです。

それに伴い、その状態を改善するのに効果的だと解っている薬物も特定されました。一つが、抗うつ剤です。それは、痛みを感知する脳の部分と気分を感知する脳の部分が極めて近いからだとのこと。抗うつ剤を処方されると、「この先生は、私が痛いと言っているのを信じていないのだろうか。気の病だと思っているのだろうか。」とがっかりしてしまう患者さんが多かったようですが、痛みの機序がはっきりしてきたので、合理的な薬物療法であるということが分かってきたものです。ちゃんと理論があって、抗うつ剤が処方されている場合があるということです。

また、この痛み、完成してしまうと完治させることが難しくなりますが、完成する前であれば、軽度の運動などで、軽減することが可能であるということも、わかったそうです。例えば、膝に慢性的な痛みがある人は、実際に膝に負荷をかける運動はできないし、しない方がいいです。でも、慢性的な疼痛にしないためには、運動をした方がいい。ではどうするかというと、膝ではないところを動かせばいいそうです。また、バーチャルで運動している気分になるだけでも、効果はあるとのこと。PTやOTは、今、こういう予防的運動の利用の仕方についても、学んでいます。

事故後のむちうちなど、長く慢性的な疼痛に悩む方、少なくないですよね。少しずつ、軽減する技術が開発されてきています。どうか、希望を失わず、医学の進歩、専門家の向学に期待してください。(しずか)

が38%とのこと。認知症は、最初から突然何もできなくなる病ではありません。発症してからかなりの年月を経て変化していきま。同居の家族の声掛けや、配慮でかなり長いこと身辺のことができる状態を維持することができま。独身や高齢の伴侶だけでは、充分な介護は難しいです。そのための介護保険ですが、担い手不足があるのは、二面にも述べた通りです。

認知症に限らず、あらゆる病気に共通することだそうですが、孤独：は、生命力を削る要因になるようです。足腰の痛みや、目や耳の不調から、外出をひかえはじめると、あれよあれよという間に、心身の機能が低下。趣味でも友人でもいい。何か気持ちを向けられるものを持っていると、機能低下を止めるよすがになります。貴方には？

(編集部)

幸せホルモン二つ

30円のおかげ様

〜鎌田寛さんの本の中から〜

一つ セレトニン。美味しい物食べたり、いい景色見たり、温泉に入ったりで気持ちよかったりする時に分泌される。何にでも感動して喜ぶ。セレトニン分泌してて元気が出る。(この頃あまり感動することなくなつた：・(涙))

もう一つは、人を幸せにしようとするときに分泌されるオキシトシンである。オキシトシンはストレスを緩和し、感染症を予防し、生きる力を与えてくれる。誰かのために一生懸命優しくしようとする、自分の脳内に、オキシトシンが分泌され、自分の命を守ってくれるということだ。

(富美子)



西町でみつけたつる性の植物。赤い実(8mmくらい)がかわいい。

十月中頃、〇さんから、九月分の支援費を集金。八千八十円をいただいた。

それなのに、十日ばかりたった頃、経

理から「額多かつたからネ」

と(集金

するよ

うに)

催促を

受け

る。エ

ッ確

か頂い

ていた

はず

と、思っ

たが、と

みに自信

を無くしている私である。すぐ忘れて

しまうこの頃である。集金忘れてしていなかつ

たのか?

この日の会議中も、ずーっと頭からこの事

が離れなかった。夜ベッドに入り、いつものよ

うに足の裏の指圧をしながら、ふっとこの日

のことを思い出した。

一万円と、細かいの、財布の中から50円玉と10円玉三ヶ頂いたことを。二千円はすぐお返しをしたことも。で、会計補助をやっているつれあいにおつりは私がだしました・と、言つて渡し、その分をすぐにもらつたことも。で、この30円は何なんだ?と30円を持ってきたつれあい・。エツと言うと、請求額は八千五百円。30円余分に頂いてきたようなり。早速小さなビニル袋に入れて、次回にお返しするべく、仕事のバックに、すぐわかるように入れる。で、次の支援の日(一週間後)、顔見たとたんに、お返ししたことも!。

あくる日、そのことを、連れ合い様に話してみると「知らん・」覚えていない・とそっけない。事務所に社出してすぐに、経理の机にて集金袋探す。無事証拠、二つともあった。集金袋には連れ合い様のサインもあり。入金伝票もしっかりサイン入っている。経理にそのことを伝え、無事集金済みであったことが確認された。ほっと胸をなでおろす。

ただ、確かに(目の不自由な方なので)読み上げた時には、八千五百円と読んだはずなのに、どうして30円余分に頂いたのか、不思議である。もしかしたら、思い出すきっかけを神様が作ってくれたのかわからない。30円のおかげで、二人が助かった。お話です。↓何で助かったか? なんて聞かないでください。ボケ老人扱いされないで・ということ。もうされているか? (ふ)