

# 月刊 介護保険

介護に携わる人の  
応援マガジン

特集

## 次期介護保険制度改正で 「意見書」をとりまとめ

社会保障審議会介護保険部会

2014

2

vol.216

### ● 現地ルポー自治体編

地域の自治会が運営するコミュニティホーム  
鳥取県南部町の取り組み

### ● 現地ルポー事業者編

“砂場”で鍛えるユニークなデイサービス  
「ほほえみ あるけるデイサービス」(愛知県名古屋市)

### ● レポート

消費税8%へ引き上げで介護報酬改定  
社会保障審議会介護給付費分科会

株式会社 法研



## 街

## へ出よう！

ト  
ラ  
ベ  
ル  
ヘ  
ル  
パ  
ー  
が  
教  
え  
る  
外  
出  
の



ト



NPO法人  
日本トランベルヘルパー協会  
理事長 篠塚 恭一

## PROFILE しづか・きょういち

株式会社SPIあ・える倶楽部代表取締役。  
平成18年にNPO法人日本トランベルヘルパー  
(外出支援専門員)協会を設立。

## おでかけ情報・相談窓口・ 全国ネットワーク

三木さんは一人娘。最近、リタイアした父と専業主婦だった母の介護のことがとても気になるそうです。話を聞くと、ご両親はまだ健康で、三木さんの勧めで始めた夫婦の散歩も毎日欠かさず、シニアサークルに入った父は仲間づくりがうまくいって、働き通しだったこれまでの生活を取り戻すかのように第二の人生を楽しんでいます。

人生80年があたり前になった今、健康寿命を延ばすことに熱心な家族でも、親の加齢にともなう身体機能の低下は覚悟しておかなければいけません。スポーツなどが苦手な両親に何かよい方法はないかと相談を受けました。三木さんも一所懸命、両親に合いそうな運動などを探してきたそうですが、ダイエットやメタボ対策のような受け入れやすいものが見つからないと話していました。

研究者によれば、健康寿命を延ばすには栄養、運動、社会参加がいいと教えてくれます。ところが、質のよい食事や運動を心掛けることは理解できても、社会参加は漠然としすぎていてよくわからないという話をもらいます。社会参加という言葉はどこか専門的なので、私は“人との交流”とか“生きがいをもつこと”と言い換えるようになりました。そこで必要になるのは、自分に合った情報をいかに入手するか、さまざまな社会資源のなかから選択する能力が問われます。実はそう考えるだけで脳は活性化するそうですから、これを三木さんではなく両親にしてもらうことで予防活動が始まったことになると伝えました。

さて、高齢者の多くが健康に不安を感じる70代後半からも社会との接点や人との交流を保ち続けるには、さまざま工夫が必要になります。杖をついたり、重いものを持ってなくなったり、トイレも近くなり、長い距離を歩くことも困難になるわけで、そうした人が家に居る時間が増えればさまざまな障がいをもつようになります。高齢社会のまちづくりにはベンチやトイレを備えた休憩スペースが必須ですが、管理が大変というなら、今やコンビニより数が多くなったデイサービスなどの高齢者施設をもっと活用できるようにすればよいと思います。

おでかけ情報のとり方についても、今はインターネットでさまざまな情報を見つけ出すことが容易になり、多目的トイレの場所や、駅を車いすで乗り換える際の道順などを専門に教えてくれるサイトがあり、商業施設や公的施設のバリアフリー情報も充実してきました。また、三越百貨店では、買い物に出かけるのが困難な人へのおでかけ支援を始め、JTBは旅行者へのユニバーサルサービスに取り組んでいます。あ・える倶楽部のトランベルヘルパーセンターづくりもその一つです。

私はおでかけの効用は、普段「すみません」「ありがとう」と繰り返して、申し訳なさそうに生きているお年寄りが、外に出ると「ありがとう」と言ってもらえる側になり、自分が生きていてもよかったのだと実感することにあると思います。申し訳ないと思って生きている人からは、本当の笑顔は生まれません。だから、さあ外に出ようと言いたいのです。