

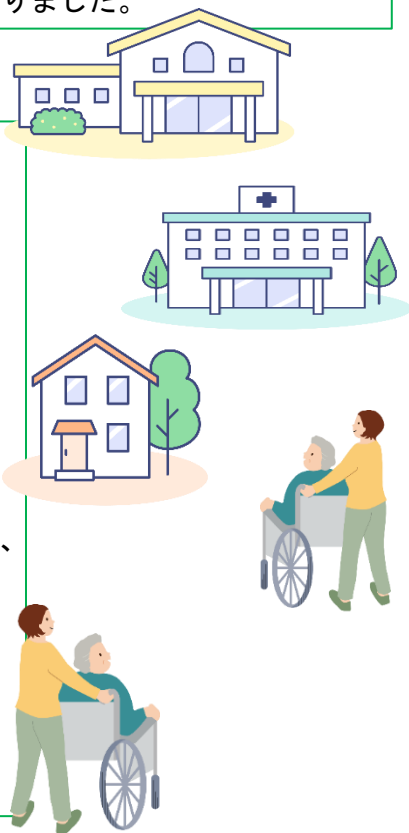
◎ 支援事例のご紹介 ◎

①「対人関係が苦手な方の施設入居支援」

65歳、女性、リウマチなどで歩行が困難で要介護4の方です。居宅介護支援事業所からの紹介で、生活保護を受けています。家族とは疎遠で相談や支援してくれる方はいらっしゃいません。これまで入居してきた施設での人間関係も良くなく、またいじめられることもあったため、他施設への転居をすることとなり、そのための身元保証の依頼がありました。今後新しい施設での生活がマッチすることを期待しますが、ご本人は気分変調症の診断も受けていることから、またその施設が自分に合わないとの理由から転居希望を言い出す可能性もあります。身寄りがない状態であることから、施設転居の場合の身元保証はもとより、亡くなった場合も想定して葬送・死後事務支援も対応することとなりました。

②「転院・転居を繰り返した方の生活支援」

89歳、女性、介護老人保健施設からのご紹介の方です。今年にご主人が亡くなったため、その手続の支援や病院への通院支援を希望されました。住宅型有料老人ホームへ入居することとなっていますが、一旦自宅に戻られることになりました。自宅での生活は食事の準備に不安があるため、ヘルパー利用、デイサービス利用をしながら過ごすことになりました。しかし、身寄りがないこともあって自宅での生活は不安ばかりが助長されてしまいました。そこで、ケアマネジャーと相談し、当初の介護老人保健施設に再び戻ることとなりました。この間当会の支援としては、ご主人のご供養、買い物支援、通院支援、銀行等多岐にわたりました。その後、ようやく住宅型有料老人ホームへ入所することとなり、転居支援を行いました。当会へ入会后、肋骨にひびが入ったことによる病院への入退院、施設の退所・入所などが重なったため、精神的にも身体的にも負担が続きましたが、ようやく一連の課題は解決し、落ち着いた生活が確保されるようになりました。



当会の各事業のお問合せ先について

寄り添い支援サービス

019-681-3663

身寄りの無い方への
終身サポートのご相談

ケアプランセンター
架け橋

019-681-7302

介護プランのご相談

訪問看護
架け橋

019-681-3780

在宅医療のご相談

高齢期から終身までの生活支援に関する事業を行っております。是非、ご遠慮なくご相談、お問合せいただきますようご案内申し上げます。

一般社団法人 もりおか架け橋の会

寄り添い支援ネットワーク

2025年1月

【発行】

一般社団法人 もりおか架け橋の会

〒020-0851
岩手県盛岡市向中野2丁目20-2
TEL 019-681-3663 FAX 019-681-3664
ホームページ：https://morioka-kakehashi.com

寄り添い支援レター

YORISOI SUPPORT LETTER Vol.15



■寄り添い支援サービス（高齢者等終身サポート事業） TEL 019-681-3663

身元保証支援

生活支援

葬送・死後事務支援

連携サービス支援

■ケアプランセンター架け橋（居宅介護支援事業） TEL 019-681-7302

■訪問看護架け橋（訪問看護事業） TEL 019-681-3780

盛岡市向中野2丁目20-2

TEL 019-681-3663
(受付9:00~17:00)

詳細は
こちら



新年明けましておめでとうございます。新年早々嫌なお話となりますが、2024年度上半期の生活保護申請件数が前年同期比で増加し、困窮する人が増えている実態が浮き彫りになったとの報道が昨年末にありました。

特に高齢者の生活は苦しく、生活保護受給世帯の半数を占めるということです。困窮者への支援団体などでは、生活保護制度だけではなく、その手前でギリギリの生活をしている人へのセーフティネットが必要だと訴えています。

団塊世代全員が75歳以上となる2025年問題とも相俟って高齢者を取り巻く環境はますます厳しくなってきたと思います。

今年も皆様に寄り添った支援活動を行ってまいりますので、何卒よろしくお願いたします。

一般社団法人 もりおか架け橋の会
代表理事 横沢善夫



逃げ上手は生き方上手！

健康で長生きするにはどうすればいいのか。医師の和田秀樹さんは「『トシ』と『老い』を結びつけてはいけない。60代以降は年齢をあまり意識せず過ごした方が、結果的に長生きできる」という。

60代以降は「年齢を気にする」ことが多くなるが…

私の経験上、心が元気で気分が明るければ、数値が多少悪くても生活や仕事上は問題ないものです。元気な自分に意を強くして、数値などあまり気にせず、伸び伸びと暮らした方がはるかに健康的で、若々しい人生を送ることができます。数値は多少悪くても、心は健康なのですから、60代以降は年齢をあまり意識せずに過ごした方が、結果的に長生きできると思います。

「老人性うつ」に陥りやすい思考パターンとは

また、これといって具合の悪いところもないのに、自分から「もうトシなんだから」と、何事も年相応で考えるのもよくありません。そういう考えの人は得てして、食事だけでなく暮らし全体に制限を加えたりするので、結果として老いを加速させることとなります。高齢者専門の精神科医の立場から言わせてもらえば、そもそも「もうトシなんだから」と考えること自体が、老人性うつに陥りやすい思考パターンなのです。トシのことなど、「考えない」「口にしない」。つまり、年齢から逃げる。たったこれだけのことで、アンチエイジングであれこれ試みるよりも若さを保つ効果が得られるかもしれません。

「年齢の壁」から上手に逃げる技術

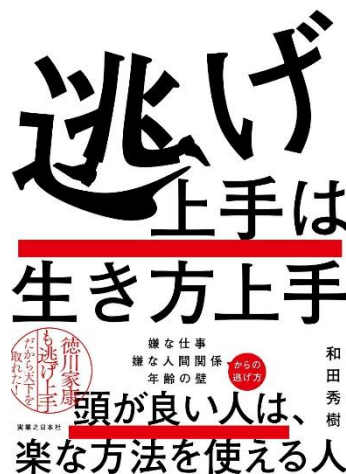
では、いわゆる高齢者の人が、前述の“年齢の壁”からうまく逃げるにはどうしたらいいのでしょうか。「ちょっとした好奇心」を大事にする。それだけでいいのです。具体的に言うなら、「さあ、何を食べようかな」とか「ちょっと、外を歩いてみようかな」といった程度の好奇心でOKです。こうした「ちょっとした好奇心」「前向きな気持ち」が、こころの健康の「素」になるからです。心が健康でいる限り、明るい気分を忘れることもありませんし、何よりも毎日の暮らしのなかで老け込んでしまうことはありません。

「別のルート」でも目的地にたどり着くことは可能

日本人の心の中には「この道ひと筋」「一本道で歩んできた」といった人へのリスペクトが潜んでいるように思います。もし、あなたの車のナビが、一つしかルートを示してくれないタイプのものだとしましょう。「コノ道シカアリマセン」というアナウンスに従ってドライブした結果、事故で道路が遮断されていたら、立ち往生してしまいませんか。ですが、ルートをいくつも表示してくれるナビならどうでしょう。ひとつの道路が封鎖されていても、別のルートを使って目的地にたどり着くことができるはずですよ。

考えるときは思いつきでも、あやふやでもいい

そのとき、いつまでも立ち往生していないで、別のルートに切り替えられるかが重要なのです。つまり、一本道ではなく、「そこから逃げる」ことを意識しておく必要があるのです。そんなときのために「別の人生もある」と別ルートを考えておくことは大切です。代替案を用意しておくということです。人生で行き詰ったときに、別ルートや代替案という逃げ道があるかどうかで、立ち直り方やその後の生き方が大きく変わってくるのです。また、生真面目な人は、別ルートや代替案を真剣に考えてしまいがちです。それだと、“本線”の結論がでないうちに、気持ちが別ルートや代替案に流れてしまいがちです。ですから、これらのことを考えるのは思いつきでもあやふやでもいいのです。しっかり頭に入れておくというよりも、あくまでも頭の片隅に置いておく程度でかまいません。



■和田秀樹 『逃げ上手は生き方上手』（実業之日本社）より抜粋

「厚労省高齢者等終身サポート事業のガイドライン」において提供されるサービスの例について、下記の内容が表示されておりますが、当会の寄り添い支援サービスもこの内容に準じた提供をしておりますので、ご参考にいただければ幸いです。

種類	内容
身元保証等サービス	<ul style="list-style-type: none"> ① 医療施設への入院の際の連帯保証 ② 介護施設等への入所の際の連帯保証 ③ 入院・入所、通院・退所時の手続きの代行 ④ 死亡又は退去時の身柄の引取り ⑤ 医療に係る意思決定の支援への関与 ⑥ 緊急連絡先の指定の受託及び緊急時の対応
死後事務サービス	<ul style="list-style-type: none"> ① 死亡の確認、関係者への連絡 ② 死亡診断書（死体検案書）の請求受領、火葬許可の市町村への申請、火葬許可証及び埋葬許可証の受領、死亡届申請代行 ③ 葬儀に関する事務 ④ 火葬手続（火葬の申し込み、火葬許可証の提示）に関する手続代行 ⑤ 収蔵（納骨堂）、埋葬（墓所）、永代供養に関する手続代行 ⑥ 費用精算、病室等の整理、家財道具や遺品等の整理 ⑦ 行政機関での手続関係（後期高齢者医療制度資格喪失届、国民健康保険資格喪失届等）に関する代行 ⑧ ライフラインの停止（公共料金（電気・ガス・水道）の解約、インターネット・Wi-Fi等の解約、固定電話、携帯電話、NHK等の解約等）に関する手続代行 ⑨ 残置物の処理に関する手続代行（遺品目録の作成、相続人等への遺品、遺産の引渡し） ⑩ 墓地の管理や墓地の撤去に関する手続代行
日常生活支援サービス	<ul style="list-style-type: none"> 【1 生活支援関係】 ① 通院の送迎・付き添い ② 買物への同行や購入物の配達、生活に必要な物品の購入 ③ 日用品や家具の処分 ④ 病院への入院や介護施設等への入所の際の移動（引越し）及び家具類の移動・処分 ⑤ 介護保険等のサービス受給手続きの代行 【2 財産管理関係】 ① 公共料金等の定期的な支出を要する費用の支払いに関する手続代行 ② 生活費等の管理、送金 ③ 不動産、動産等の財産の保存、管理、売却等に関する手続代行 ④ 預貯金の引取りに関する事項 ⑤ 金融商品の解約・換価、売却等の取引に関する手続代行 ⑥ 印鑑、印鑑登録カード等の証書・重要書類の保管 ⑦ 税金の申告・納税・還付請求・還付金の受領に関する手続代行

