

Contents

- コロナ禍のケアラー／ケアラーのバトン～緊急引継ぎシート～.....1
- 特集○コロナ禍をバネに進化するケアラー支援活動 NPO法人ケアラーネットみちくさ・2
- News／全国介護者支援団体連合会4

ケアラー新聞

編集・発行 ● 全国介護者支援団体連合会 ● 東京都新宿区新宿1-18-10 橋場コーポ302 ● 2021年3月31日発行
助成 ● 公益財団法人キリン福祉財団

コロナ禍のケアラー (寄稿) 岸本 今日子さん

COVID-19 という新しい感染症の流行がはじまって、まず最初に困ったのは、手指衛生用のアルコールが手に入らなくなったことでした。

私は、父と妹とともに、くも膜下出血後遺症の母の在宅介護を19年間続けています。

右上下肢の麻痺のため、デイサービス等からの帰宅時には、コロナ流行以前から、アルコール消毒が必須です。たまたま買い置きしてあったとはいえ、水増しして使うわけにもいかないものが、日に日に目減りし、いつ買えるか分からないことは、かなりのストレスでした。マスクについても、同様のことがいえます。

この1年ほどの間で最も困ったことといえば、利用しているデイサービスで、クラスターが発生したことに他なりません。

第一報は、訪問診療の医師からの早朝の電話でした。デイから説明があるたびに、状況やその後の見通しが二転三転し、その都度利用している他の介護事業所に私が連絡することの繰り返しでした。

最終的に、デイは2週間の営業停止になりました。その結果、他の介護サービスも、「デイの営業停止が明けるまで、こちらの施設は利用できません（あるいは、訪問は中止します）」と、文字通りのシャットアウト。

母に関する何もかもが、いきなり家族に丸投げ。麻痺がある人を、素人が家庭のお風呂に入れることがどれ程大変か……。

介護は入浴だけではないので、必要最低限のことしかできず、「あと○日で通常に戻る（はず）」と、毎朝目覚めるたびに、指折り数えて生きていたといっても過言ではありません。

そして今度は、訪問医から「厚労省の人生会議を参考に、コロナに感染した場合に望む医療を、次の訪問までに考えておいてください」と言われました。

たださえ、介護は、いつ予定外のことが起きるか分からないものなのに、コロナの流行で、さらに新たな課題を、容赦なく突きつけられる日々を過ごしているというのが、現状です。

ケアラーのバトン ～緊急引継ぎシート～

ケアラーが新型コロナウイルスに感染したり、他の病気やケガ等で、急に介護ができなくなってしまった場合に備えて作成するシートです。介護の内容や協力者、緊急連絡先などを記入し、家のわかりやすいところに置いておくことで、緊急時のスムーズな引き継ぎを支援します。

●掲載サイト：

一般社団法人日本ケアラー連盟ホームページ

<https://carersjapan.jimdofree.com/>

*メニューの「新型コロナウイルス関連」よりダウンロードできます

「ケアラーのバトン」(緊急引継ぎシート)

このシートは、ドアの裏に貼るなど見えやすいところ、わかりやすいところに保管し、すぐ取り出せるようにしてください。

※新型コロナ緊急対応シートとして活用してください。改良中です。
※できるだけ詳細に記入してください。

【ケアラー自身】

記入日	年 月 日
1. 記入者 (ケアラー本人)	
2. 住 居	
3. 連絡先 TEL: 日付: 曜日:	
4. 緊急連絡先 との関係	
5. ケアラーが 介護できなくなった時の 緊急連絡先	必ずこの人に連絡・相談してください! 日付 氏名

【要介護者等】 ※要介護者の場合は必要記載記入

連絡事項	内 容	備考
1. 要介護者等の 氏名		
2. 性 別		
3. 生年月日・年齢	年 月 日 歳	

特集

コロナ禍をバネに進化する ケアラー支援活動

NPO法人ケアラーネットみちくさ

孤立しがちなケアラーが、ほっとできて仲間や支援者と交流できるケアラズカフェ。コロナ状況下にある今、各地のカフェはどう開催していくか、暗中模索を続けています。千葉県柏市にある NPO 法人ケアラーネットみちくさが、コロナ禍ではじめた新たな取り組みを取材しました。

弁当を宅配するアウトリーチ支援を開始

田畑に囲まれたのどかな風景に溶け込む民家が、ケアラズ&オレンジカフェみちくさ亭。ケアラーや被介護者が出会い、コーヒーや食事を楽しみながら情報交換できる地域の拠点として親しまれてきました。

ところが 2020 年 2 月末、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、市からカフェ開催中止の通達が飛び込んできます。「みちくさを拠り所にしてくださっているケアラーの皆さんが不安になるし、孤立が進むかもしれない。つながりを断ち切らないために何ができるだろうか」。そう考えた代表の布川佐登美さん

は、常連のお客さんたちにハガキを出しました。

“カフェは開けませんが、みちくさは休みません。
手作り弁当のお持ち帰りと配達をはじめます”

ケアラーたちが足を運べないなら、こちらから出向いていこう。スタッフの多くは自粛を望むどころか、「わたしたちの居場所で活動が続けられる」と新たな取り組みに大はりきりでした。

「こんにちは！ お体の具合はいかがですか？」

「いつもと同じよ。おいしいお弁当、待ってたわ」

布川さんが届けたお弁当を、満面の笑みで受け取る高齢の女性。

現在、注文は 1 日 40 食前後。定期的利用者には、高齢のご夫婦や別居するケアラーの依頼による日中独居の被介護者が多く、時々子育て中の若い家族からも注文が入ります。

お弁当は、ケアラーに配達時の状況などを伝えられるので、つながりがなかったケアラーと話をす



お弁当を届ける布川さん



お弁当の盛りつけをするボランティア・スタッフ



栄養バランスと彩りのよいお弁当

ガーデンテラスは風通しがよく、
感染対策もバッチリ

代表の布川佐登美さん

きっかけがつかれます。ひとりで介護を抱え込まないようコミュニケーションを深めるのに役立ちます。また、脱水や体調変化にも気を配り、希望があれば室内に上がる場合も。猛暑の夏に冷房を切っていないか、冬、灯油ストーブを安全に使っているかなどをさりげなく確認して、ケアマネジャーとの情報共有に努めています。

With コロナにあわせた活動へ

コロナ禍で、電話やメールでの相談が増えました。あるケアラーはコロナの影響で認知症初期の被介護者と24時間毎日一緒に過ごすことになり、イライラが募るばかりだと訴えます。そこで提案したのが被介護者ご本人にボランティア活動をしてもらうこと。現在、みちくさ亭の厨房で食器の洗いものなどに励む姿があり、ご本人、家族ともに笑顔が浮かぶようになりました。

また、助成金を使ってみちくさ亭の一部屋を改築し、ウッドデッキのガーデンテラスを増設。風通しがよく感染防止に配慮した貸しスペースとして、障

害のある人、育児中の世代など、多様な住民に開放する予定です。またこの春から歯科医師や理学療法士などの専門職がかかわる「あおぞら健康講座 @ガーデンテラス」を開催。外の空気を吸いながら、本格的な介護予防が学べるとして、注目が集まっているとか。

「誰もが介護生活を迎えます。みちくさのミッションである介護者支援に引きつけるような環境を整えながら、いろいろな立場の人がつながり、支え合う場をつくりたい」



コロナ状況下で、支援者は常に緊張を強いられながら試行錯誤を続けています。「ケアラーだけでなく、支援者もストレスをひとりで抱え込まないことが大切です」と布川さんは言います。コロナ禍をきっかけに、あらゆる人が互いにケアし合う関係づくりのさらなる推進・模索が続けられていくことでしょう。

(取材＝境 朗子)



〒277-0034 千葉県柏市藤心 1-29-12
電話番号 04-7138-5032
東武野田線「逆井駅」より徒歩 17分

ケアラーズ&オレンジカフェ みちくさ亭

NPO 法人ケアラーネットみちくさが運営するカフェ。2013年、布川さんの実家を住み開きしてオープン。介護者サロン、生活サポート、介護あれこれ相談など、多彩なサービスを用意している。

★見守り弁当&テイクアウト：毎週火・水・木曜日

- ・配達時間：11:30～12:30
- ・テイクアウトお渡し時間：11:30～16:00
(弁当注文受付：前日 10:00～17:00)

News

1. ケアラー支援に取り組む自治体が増えています

創刊号で特集した埼玉県ケアラー支援条例とその後の取り組みが全国に波及しはじめています。

厚生労働省は昨年末、ヤングケアラーの実態調査に着手し、その調査結果を踏まえて支援政策を検討するプロジェクトチームが発足しました。

神戸市では、ヤングケアラー支援の専門部署を今年4月に新設。秋田県でも今年から、ケアラーの実態調査と相談体制を構築することを発表。そして、北海道の栗山町では、3月議会でケアラー支援条例が成立しました。市町村としては、全国初の条例となります。

2. 埼玉県ケアラー支援 WEB 講座

埼玉県が、ケアラー支援の啓発のための動画講座を公開しています。実際のケアラーが出演し、介護体験や悩みなどを率直に語っています。ケアラーの生の声をきくことができる貴重な取り組みです。

ケアラー編とヤングケアラー編の2種類が公開されています。

●掲載サイト：

ケアラー・元ヤングケアラーの方の体験談を配信します～埼玉県ケアラー支援 WEB 講座の公開～

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0609/chiihoukatukea/carerweb.html>



全国介護者支援団体連合会 <https://kaigosyasien.jimdofree.com>

全国各地でケアラー支援に取り組む団体のネットワークです。

活動目的

- ・ケアラー支援団体の交流・情報交換会の開催
- ・ケアラー支援に取り組む人材の育成
- ・ケアラー新聞の発行 など

共同代表

牧野 史子 (NPO 法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン)
布川佐登美 (NPO 法人ケアラーネットみちくさ)
太田黒 周 (NPO 法人てとりん)

入会案内

～一緒にケアラー支援の輪を広げましょう～

- ・正会員 (団体) 5,000 円/年
- ・準会員 (団体) 5,000 円/年
- ・準会員 (個人) 3,000 円/年

※正会員はケアラー支援を行う団体に限る

※上記ホームページより入会申込ができます

事務局

〒160-0022
東京都新宿区新宿 1-18-10 橋場コーポ 302 号室
Mail : zenkokukaigo@gmail.com

ケアラー新聞をご希望の方へ……

まとまった部数の送付をご希望の方は、「レターパックライト (370円)」「切手370円分」をお送りいただければ、50部を郵送します。それ以上ご希望の方はご相談ください。



老人ホーム探しは みんないにお任せください!

相談料無料!

年間 15,000 件の
相談実績!

日本初の老人ホーム
紹介会社!

フリーダイヤル
0120-57-5950

受付時間 9:00~19:00 年中無休

