



きゃぶす便り

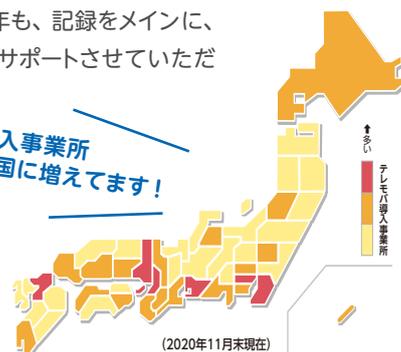
介護・福祉の文具マーケット CQPS キャプス

今年キャプスは「ペーパーレス化」を掲げてスタートしましたが、新型コロナウイルスの感染が広がり、全国的にも急速に「ペーパーレス」の意識が高まる1年となりました。

2020年も終盤を迎えましたが、新型コロナウイルスの勢いは止まることなく、今後はソーシャルディスタンス、ペーパーレス、ハンコ不要、テレワークが日常の世の中になると予想されます。介護記録の印刷をメインとする印刷会社としてこれまで20年間歩んできた私たちも、大きく変革する時期を迎えたのだと感じています。2021年も、記録をメインに、紙という枠にとらわれず、事業所様の一番身近な存在でいられるよう、柔軟に考え、全力でサポートさせていただきます。

今後とも引き続きご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

導入事業所
全国に増えてます!



きゃぶすのわ 特別編

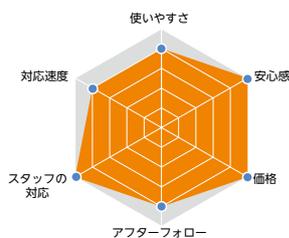
テレッサ mobile お客様の声



あしすとケア 様

- 場所: 東京都葛飾区
- 導入プラン: ストレージ版
- 利用者人数: 57人
- 従業員平均年齢: 46.5歳
- 利用期間: 10ヶ月
- いつも懇切丁寧な対応をして頂きまして、ありがとうございます。これからもテレッサモバイルを活用させていただきますので、宜しくお願い申し上げます。

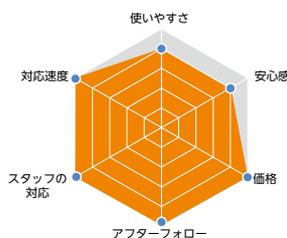
テレッサ mobile の評価



訪問介護支援サービス 人の和 様

- 場所: 大阪市平野区
- 導入プラン: ストレージ版
- 利用者人数: 7人
- 従業員平均年齢: 41歳
- 利用期間: 3ヶ月
- 価格帯もお手頃です。何よりご利用者様の印鑑が不要なのと事業所にタイムリーにテレッサの報告が送られていることで管理者としては、月末のテレッサ確認業務の時間を短縮することができました。

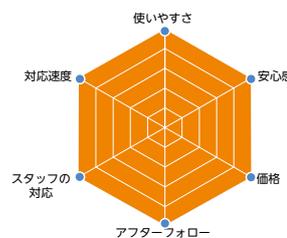
テレッサ mobile の評価



訪問介護事業所 あわせの樹 様

- 場所: 広島市西区
- 導入プラン: ベーシック版
- 利用者人数: 61人
- 従業員平均年齢: 42歳
- 利用期間: 5ヶ月
- リアルタイムにサービス内容と申し送りでの報告がわかり、ご利用者様の状況把握ができるようになりました。また特定事業所加算での報告管理ができる為、とても役に立っています。

テレッサ mobile の評価



「お客様の声」続々届いています!

訪問介護向け

テレッサ mobile

LINEで報告業務ができる、スマホ初心者向け記録管理

テレッサモバイル

検索



行政書士がお届けする

人生100年時代の終活

いろは

vol.1

健康寿命(けんこう じゅみょう)



前号まで「改正相続法シリーズ」を3回にわたってお届けしました。民法をはじめとする法律も少しずつ超・長寿社会の現状に見合うよう改正されていることをご紹介しました。

しかし、「相続法」が変わっても、超・長寿社会の最中にいる私たち一人ひとりが、“生きて、老いて、逝く”にはステージが大きく変わる前に準備しておくべきことがあります。

これから「人生100年時代の終活 いろは」と題して終活の入り口をご紹介します。高齢者を支えているみなさまはもちろんのこと、高齢のご家族がいる方も一緒に考えてみませんか。

「健康寿命」という言葉を聞いたことがありますか？

『「健康寿命」とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間』（WHO 世界保健機関の定義）、すなわち「人の手を借りずに自立した生活を送れる期間」といえます。

現代の日本では男性の健康寿命は72.14歳、女性の健康寿命は74.79歳（2016年厚生労働省発表）です。気になるのは、「健康寿命」と「平均寿命」との差の期間で、男性8.84年、女性12.35年なのです。

どうして気になるのかというと、この差の期間は、誰かの手を借りたり、公的支援や介護を受けたりして暮らしているひとりで自立して生活できない期間になるのです。

この期間を「ヨタヨタ・ヘロヘロ」とよろめきながら過ごす期間として「3030期」（百まで生きる覚悟 超長寿時代の「身じまい」の作法/春日キスヨ 著）や、「ヨタヘロ期」（老～い、どん！あなたにも「ヨタヘロ期」がやってくる/樋口恵子 著）と呼ばれています。春日キスヨ氏は現代人の人生は「ピンピンヨロヨロダリ」と終わる、と言われています。

●平均寿命と健康寿命(2016厚生労働省)



★数値は四捨五入しています

「ヨロヨロ期」をどう過ごすか、考えておきましょう

「ヨロヨロ期」といっても、ピンとこない方もいるかもしれません。人は、身体の衰えを徐々に感じて、何か起きるごときに対策をとることが可能であればよいのですが、皆さんがそうとは言えません。「終活」とは「死後の葬儀、納骨、財産の相続対策等を考えておくこと」だとひと昔前まではそのような考え方が多くありました。もちろんそれも大切なことですが、しかし、医療の日進月歩により「平均寿命」が年々更新されるため「健康寿命」も伸びてはいるものの、50年前のように「ピンピンコロリ」とは逝けない現代です。「終活」はこの「ヨロヨロ期」をどう過ごし「身じまい」していくのかを、まず自分で考え、それを実現するにはどうしたらよいかを家族・親族・支援者・専門家と相談しておくことが非常に重要といえます。

実際に高齢者は倒れた時の備えをしている？

元気な高齢者に次の①②③のような質問をした時の回答の多くは次のとおりとあります。

(百まで生きる覚悟 超長寿時代の「身じまい」の作法 / 春日キスヨ 著)より

- | | | | |
|---|----------------|---|---|
| ① | 倒れた時はどうするか？ | ▶ | 誰か(家族、ご近所)がどうかしてくれるだろう |
| ② | 子どもの世話になるつもりか？ | ▶ | 世話にはならない、お金の備えはある。
しかし、実際には子どもに「丸投げ」 |
| ③ | 誰に支援を求めるか？ | ▶ | 助けてとは言わない。人に借りを作りたくない。 |

具体的に、倒れた時の備えとして、どんなことを考えればよいのか、私どもとも関わりのあるAさんがどのように「ヨロヨロ期」を想定して対策をとられていたかをご紹介します。



Aさん
80歳・女性・子どもなし
賃貸住宅に独居

Aさんのケース ▶ お母さまの介護を通して

Aさんは高校を卒業してずっと会社勤めで、定年退職後、10年にわたりお母さま(大正生まれ、認知症、分譲マンションでAさんと同居)を介護されました。

介護保険制度がスタートした頃で、当初は利用方法もよくわからず、退職後の自分の時間をほとんどお母さまの介護のために使われたといいます。施設等に入りたくないというお母さまの希望を尊重して、介護された日々は壮絶だったそう。最期は食事ができなくなり入院をしたお母さまを看取られたそうです。

その後、Aさんご自身に残された頼れる親族は、県外にいる甥と姪だけで、自分は誰に看てもらい、どのように逝くのか、と切実に考えるようになったといいます。

元気なうちにセミナーに多数参加

Aさんは「自分も認知症になる可能性がある」と覚悟を決め、元気なうちに「終活セミナー」や葬儀社の展示会などに多数参加し、自分に必要だと思われることを約2年間かけて実行されました。

- ① 自宅のマンションを処分、身軽な荷物で賃貸マンションに引っ越す
- ② 公正証書遺言*Aを作成する
- ③ 「見守り契約*B・生前事務委任契約*C・任意後見契約*D・死後事務委任契約*E」の公正証書を法律の専門家と結ぶ*F。
- ④ 遺言に書ききれないことをエンディングノートに書く。

「ヨロヨロ期」は突然に

Aさんがちょうどエンディングノートを書きかけたある冬の朝、目が覚めても起き上がることができず、足が動かない……脳梗塞の発作でした。Aさんはベッド脇に置いていた「あんしん電話」（行政が民間業者に委託しているもので、Aさんは10日前に設置をしていた）の「緊急」ボタンを押し、その際にベッドからずり落ちて足を打撲してしまいましたが、ナースの呼びかけに症状を伝え、比較的短時間で救急搬送されました。

Aさんは荷物の整理ができていた①)ので、入院中の服装や持参物の保管場所なども確。③)で契約をしていた任意後見受任者*GもAさんの入院中の手続き、持ち物の用意ができました(④)のノートに好みの服装も記入あり)。

また、携帯電話には「任意後見受任者」と「甥」がワンタッチ登録しており、救急隊員はAさんの携帯電話から搬送先の病院を連絡することができました。

退院後の生活は入院時から任意後見受任者とともに考える

Aさんは歩けるうちは自宅で一人暮らしをするのが希望でした(④)のノートに記入あり)。ですから、急性期病棟から歩くためのリハビリ病棟を希望され、リハビリに励み、入院中に介護認定の手続きを③)任意後見受任者が行い、何かあった時はこの方をお願いしたいと心に決めていた介護支援事業所とケアマネージャーを指名し、発作時にベッドからずり落ちたことを教訓にして、次のように暮らしておられます。

要介護1の認定を受けたので、

- ①退院時には介護用ベッドをレンタル
- ②週1回の買い物支援、昼食の弁当配達【見守り付き】、夕食は簡単な自炊
- ③2週間に1度の通院【看護師同行(自費)】
- ④月に2度の任意後見受任者の訪問で金銭管理をしてもらう
- ⑤終末医療の希望を「リビング・ウィル」(公益財団法人日本尊厳死協会)に残す

★A「公正証書遺言」

財産目録以外は手書きしなければならず、遺言者本人の死後、家庭裁判所での検認を経て、法律的に有効な方式が整っているのが「自筆証書遺言」です(法務局保管制度を利用の場合は検認不要)。公証役場において証人2人を立てて作成する「公正証書遺言」は法律的な方式を満たしており、検認不要、公証役場で保管され紛失の恐れもないため、高齢者の遺言の場合は「公正証書遺言」をおすすめしています。

★B「見守り契約」

ご本人の信頼できる人に定期的に連絡をとってもらい、心身の健康状態や生活の状態などを見守ってもらう契約。身体の事情により生前事務委任契約(★C)に移行し、判断能力の低下があれば任意後見契約(★D)へ移行します(あらかじめ★B～Dまでの契約が必要です)。

★C「生前事務委任契約」

ご本人の判断能力は問題なくても入院などの事情により、預貯金の管理、役所の手続きなどできないことが生じた場合に依頼することができる契約(あらかじめ委任事務目録にある事項のみ依頼できます)。

★D「任意後見契約」

認知症などで判断能力が不十分になった場合に備えて、自分が任せたい人(後見人)を決めておき、判断能力が不十分になった時点で、家庭裁判所が後見人を監督する「任意後見監督人」を選任した時点から、「後見人」に契約ごとや財産の管理をゆだねることができる契約。

★E「死後事務委任契約」

自分の死亡後に生じる役所等の手続き、葬儀、納骨、住んでいた家の遺品整理等を任せたい人にあらかじめ依頼しておく契約。

★F「…の公正証書を法律の専門家と結ぶ」

★B～Eを任せられる親族などがいない場合は、自分の選んだ法律の専門家(弁護士、司法書士、行政書士など)や福祉の専門家(社会福祉士など)と判断能力がしっかりしている間に契約しておきます。専門家と契約を結ぶ場合は★B～Eの契約を一括して公正証書で結んでおきます。

★G「任意後見受任者」

★B～Eを全て契約している専門家とは契約を結んだ時点から見守りが開始し、「任意後見受任者」としてご本人に寄り添います。

Aさんは、奇しくも「ヨタヨロ期」を迎える前に、できる限りの準備をしていたことにより、結果として退院後は自宅に帰ることができ、もう一度入院前と同様に必要な援助を受けつつ、自分のライフスタイルを維持した生活を取り戻すことができました。みなさんも、ぜひ、お元気な時に「自分が明日、倒れたらどうするのか」を考えてみてください。「ヨタヘロ期」への備えは、「ドタリ」時(終末期)の備えにもつながっていきます。次回はその、「ドタリ」時の備え(終末期の医療・看取り)についてお届けします。



なな行政書士法人 <http://www.nana-gsh.com>

女性スタッフで、シニア世代の終活ゆとりサポートを中心に活動しています。任意後見契約のご相談をはじめ、独居高齢者の支援、障がいを持つ子の親亡きあとの支援など、「心をつなぐ寄り添う終活」を平和都市広島から発信しております。

●広島本社 〒732-0828 広島市南区京橋町 9-15-301 TEL 082-262-7701 ●福山オフィス 〒720-0065 広島県福山市東桜町 2-11-5F TEL084-982-7703





いきいき
イス体操

目指せK点! 衰えやすい太もも後ろの筋肉を刺激

今年は外出自粛や在宅勤務で、歩く機会が減った方が多いのではないのでしょうか。今回は、体の中でも特に衰えやすい太ももの後ろ側の筋肉を刺激し、血流が滞りやすい足指の血行を促進する運動を紹介します。スキージャンプのように前に乗り込むように立ち上がります。

スキージャンプでK点超え

- ①足を肩幅に開いて、イスに座る。
- ②1、2と数えながら背中を丸めずに前傾し、腕は体に沿わせて後ろにぴーんと伸ばす。視線はイスから2m前の床に。
- ③3、4と数えながら、視線をさらに先（イスから4m前の床）に移すことで、少し前のめりに立ち上がる。
- ④5で膝を曲げてお尻を突き出し、6でイスを両手でつかんで7、8で座る。①～③を、ゆっくり行進するくらいのテンポで1から8まで数えながら行う。前回紹介した「おいでやす」とセットで行うとさらに効果アップ!

①



②



③



④



YOKO METHOD 主宰 斎藤洋子

病弱だった幼少期から大好きなダンスを通して健康になり、身体を動かすことの大切さを実感。モダンダンス、バレエ、ジャズダンスのインストラクターを経て20代から中高年のための無理のないエクササイズに注目し研究を重ね、「やさしいイス体操」を考案。2018年ジャイロキネシス認定トレーナーの資格を取得。

＼ 気になる数字 /

20～64歳の握力が低下 雑巾をぎゅっと絞れない!?

そろそろ職場での大掃除を計画されているのではないのでしょうか。いざ始めてみると、「雑巾がけができない!」という事態が起こるかも! 今年10月中旬にスポーツ庁が発表した「令和元年度体力・運動能力調査」で、20～64歳の成年は、最近10年間で男女のほとんどの年代で握力が低下していることが分かりました。6～19歳でも、最近10年を見ると男子で低下傾向が続いています。考えてみると、雑巾から掃除機、ロボットへ、重い荷物を持つ機会も減るなど握力を使わなくなったことに気づきました。年末には握力アップをかねて雑巾がけを頑張ろうと思います。

旬カメラ

おうちクリスマス

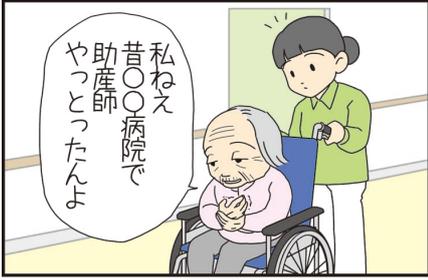


今年は、コロナ禍の影響で「おうち」での過ごし方に注目が集まりました。「おうちクリスマス」と検索すると、ツリー、レシピ、ケーキなどさまざまな情報が上がってきます。そんな中で見つけたのが「苔」を使ったクリスマスディスプレイ。クリスマスを演出する緑を苔で表現。ミニチュアを置けば、一気にクリスマスモードになります。ガラスの器に入ると、テラリウムとして卓上にも気軽に持ち込めます。



山田 奈穂

<http://naho2010.blog103.fc2.com/>



Q&A

よくある質問

お客様からよく頂く質問にお答えします!

Q 介護サービスコード表は、どんな種類がありますか? 内容は違いますか?

A バインダー型ケア手帳用(穴あり)、ケア手帳用(表紙は白紙)、通常のサービスコード表の3種類がございます。内容と価格共に3種類全て同じです。

Q 2021年度版介護サービスコード表の発売日と予約開始時期を教えてください。

A 3月中旬頃より、ショッピングサイトからの予約受付開始を予定しております。発売日は5月中旬予定となっております。

Q 2021年度版ケア手帳を購入したのですが、差替えのコード表は送ってもらえますか?

A 2021年度版ケア手帳を一式または、本体セットでご購入のお客様には、差替え分のコード表を送らせていただきます。
※ダイアリーのみ・コード表のみご購入の場合は差替えのお送りはありません。

商品のご予約・お問い合わせ ☎ Tel 0120-74-7675 Fax 0120-47-1704

◆ 年末年始休業について ◆

2020年12月29日(火)～2021年1月4日(月)の間、休業させていただきます。

尚、年内の発送につきましては、一部商品を除き12月28日(月)までとさせていただきます。年始の発送は、1月5日(火)から順次対応させていただきますので、商品がお手元に届くまでお時間をいただく場合がございます。お客様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承の程、よろしくお願いたします。

キャプスの公式Twitterをフォローしよう!

プレゼント企画やキャプスの商品開発情報、スタッフの声、など毎日更新中! フォローして応募してくださいね!



キャプス公式ツイッター

「総額表示義務」における当社商品価格表示変更のお知らせ

令和3年3月31日までの総額表示義務の特例措置の終了に伴い、ショッピングサイト等、随時、税込み価格での表示に変更させていただくこととなりました。税抜き表示から税込み表示になることでの価格自体の変更はございませんので、何卒ご了承の程お願い申し上げます。

キャプススタッフのつぶやき
2020年を振り返った「漢字1字」と「ひとこと」



「増」コロナ禍でジム通いがストップ中。おかげで体重が…



「土」コロナ禍で家庭菜園を始め、土いじりが休日の日課となりました。



「動」常に判断が求められる1年でした。10月に家族4人で引越し、新生活もスタート!



「猫」車の内側に子猫が～!! わが家の一員に。招き猫と信じた～い宝くじ～。



「早」育休中なのですが、子育てでバタバタしてあっという間の1年でした。



「動」毎日動く習慣ができました。筋肉つけるぞー!



「新」新しいことをスタートしました。新居にも引越しし、心機一転!



「洗」コロナの影響で、手を洗う回数が増えました。ハンドクリュームが手放せません。



「真」真価が問われる一年。コロナで今までの事が出来なくなり次に何をすべきか実践した。



「体」健康の大切さを実感した1年でした。幸か不幸か8kg痩せましたが誰にも気づかれないです…。

キャプス 株式会社 タニシ企画印刷 〒730-0845 広島市中区舟入川口町 4-2

☎ Tel 0120-74-7675 Fax 0120-47-1704

<https://www.caps-shop.jp>

● きゃぶす便利 定期購読できます。お気軽にお問い合わせください。



介護・福祉の文具マーケット

CAPS