



ひゃふす便り

介護・福祉の文具マーケット CQPS キャプス



白石 直美

東京都出身。一般企業で営業職などを経験後、福祉の世界へ。小学校の障害児クラスやグループホーム、訪問介護などでサービス提供責任者、デイサービスにて管理者業務等を含め7年間勤務後、居宅訪問介護事業所の教育事業部に所属し、介護講師を経験。現在は、人材育成研修・サービス提供責任者研修・ソーシャルマナー研修・高校生に向けての介護研修といった講師業と共に、新規立上げ介護事業所のアドバイザーとして活動している。

巻頭特別コラム

要介護4から要介護1 奇跡の回復

親や家族に介護がいつ必要になるのかなんて誰も予想できません。いざ必要になった時、本人を助けてくれるサービスはたくさんあります。ですが、本人を支える家族を助けてくれるサービスは少ないです。その為、いざ介護が自分自身にふりかかって来ても大丈夫と言える心構えが必要です。介護に必要な最低限の技術やこんな時にはこんなコミュニケーションを。

今回は、介護福祉士を目指す皆さんへ事例を紹介し、“決して諦めない介護”についてお伝えできたらと思います。

*『お母さん、何したい?』って聞いたら『う〜ん』って。で、『正月帰りたい?』と聞いたら『帰りたい』って。で、『帰って何したい?』って聞いたら、『酒飲みたい』って。『これはいいことを言う』と、やりたいことを口にしたことが契機だった。『よし! 酒飲もう! そのためにはリハビリだよ。歩く練習せんとあかんよって』と、本人がやる気を出したことに賭けることにした。

(*インターネットより引用)

これは、女優でもあり、お笑いタレントでもある柴田理恵さんの実話である。ある日、書店にて、とある雑誌の見出しに「要介護4から要介護1」という文字が飛び込んできた時のインパクトを私は今も忘れない。直ぐにその雑誌を手に取り購入し夢中で読んだ。私は介護福祉士として生きてきた中で、要介護4から要介護1になった人を残念な事に知らない。

要介護4とは、歩行や排せつが1人ではできない状態。

日常生活ほぼ全般を介護なしで行うことが困難な状態だ。介護レベルは2番目に高い。そこから要介護1になる…凄い! この一言に尽きる。要介護1とは排せつや食事はほとんど1人ででき、何らかの支えがあれば歩行も可能になるという事だ。注目していただきたいのは介護なしでは日常生活を送れなかった人が、以前の生活に近い状態にまで回復したという事。これは奇跡? 必然? だとしても、どのような時間を過ごし要介護4から要介護1になるのだろう。そこには柴田さんのお母様に対するスパルタとも言える愛があったからだ。

もともと持病のせいで頸椎が圧迫されていた上に愛犬の散歩中に転倒し、あばら骨を折り、以来、愛犬は危ないからと柴田さんが引き取る事にした。その後すぐ熱が出るようになり、腰も悪くなり寝たきりに…本人も「もう死にたい」と訴えるようになった。そんなお母様は柴田さんと同居することもなく、近所の総合病院に入院する。入院中のお母様はリハビリに必死で取り組む事になる。その結果、脅威の回復

をみせる。「もう死にたい」と弱気になっていたお母様の姿はそこには無かった。

なぜ？ お母様の回復にはどんな魔法がかかっていたのだろう？ 答えは、娘である柴田さんの鬼のリハビリ指令にあった。

*「母は保育園とか小学校にお茶を教えに行ってたんですね。だから『じゃあ、目標を持とう！ また子ども達にお茶を教えに行くんだよ。だから元気になるんだ！』」そう言い、寝ているお母様に『歩く練習しなさい』『リハビリ行きなさい』『頑張れ、頑張れ』と鬼のエールを送っていたのだ。

(*インターネットより引用)

介護福祉士とは身体や精神の障害により日常生活に障害がある人の入浴、排せつ、食事など生活上必要な介護を行い、またその人やその介護者に対して介護に関する指導を行う専門職の国家資格。単にお世話をするのではなく、介護を必要としている人が、その人らしい生活を送り続けることができるよう様々な職種と協力しながら支援を進めていくようにする。高齢者福祉の中核を担う介護職を代表する資格として、社会的評価が高まっている。資格を持たずに介護福祉士を名乗ることはできない(名称独占資格)とある。

介護とは家族だけで行くと、疲弊してしまう時が必ず来る。介護する側が疲れ果ててしまうのは本末転倒である。そうならない為にも介護はプロに任せ、家族は柴田さんのように愛あるエールを送る事だ。そして、『危ないから』という理由だけで、本人のできる事を奪わないでほしい。本人のできる事は本人にお願いしようという気持ちで接

してほしい。

【役割】 このキーワードが生きる意欲にも繋がることを覚えていてほしい。これから介護福祉士を目指す人たちへ。国家試験に合格しリーダーとなった暁には、介護が必要な人への関わりに場当たり的な介護ではなく、その人のやりたい事を目標に決め、目標に到達できた時には介護された人も介護した人も笑顔で『やったね!』と言える介護を目指してほしい。

そして、柴田さんのお母様の今はというと、

* お母様(89歳)は1人で杖をついて散歩し、友人とスーパーへ。すっかり元気になったお母様は、元通りの【自立】した生活を送っている。

(インターネットより引用)

令和2年1月26日に介護福祉士を受験される皆様のご健闘をお祈りしております。



LINE@ × 介護記録 モバイル

テレツサmobile ストレージ版

最大限まで **2ヶ月間 無料**でお試しいただけます

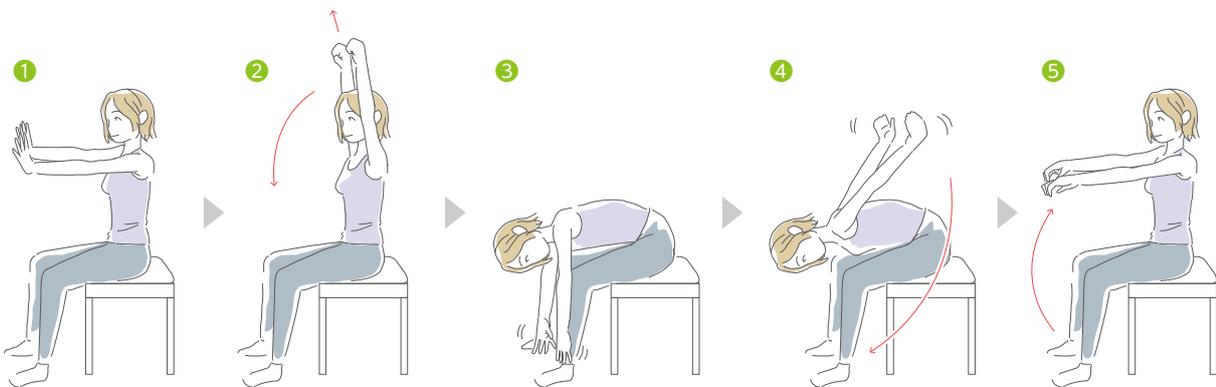
お申し込み・各種サポートの相談はこちら
TEL 0120-74-7675 受付時間 平日9:00~17:00 ※土日祝除く

肩甲骨を動かして肩こり解消

寒くなると姿勢が前かがみになりがち。肩こりを感じる人も多いのではないのでしょうか。今回紹介する体操は、肩甲骨を動かして肩の筋肉をほぐします。両手に完熟トマトを一つずつ握るのをイメージして始めてください。

エアトマト

- ①イスに座り両腕を伸ばして胸の高さに上げる。手のひらを90度に立て、思い切りパーに広げる。完熟トマトをつぶすのをイメージして、小指から順に1本ずつしっかり握る。
- ②握っているトマトの果汁が膝にかからないように、両手を3cmくらい前に突き出してから、真上まで上げる。
- ③手を上げたまま股関節を起点に体を二つ折りするように前に倒し、手が床に触れたら両腕の力を抜いて天井の方に回す。
- ④肩、首、腕の力を抜き、手を背中でバイバイをするように振ってから、床まで降ろす。
- ⑤床に手のひらが付いたら肩や腕、首の力を抜いたまま、ゾンビのように手を前に伸ばして起き上がる。これを4回繰り返す。



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 ／

空き巣被害は5分が分かれ目

警視庁の調査によると、侵入に5分以上かかると約7割が侵入を諦めるというデータがあります。10分かかるとほとんどの人が諦めるとのこと。侵入に時間をかけさせることが、侵入されるかどうかのポイントになります。侵入口で最も多いのは窓。ガラスを破り、手を差し込んで錠を外して侵入します。次に多いのが表出入口です。そして、侵入者が犯行を諦める理由で最も多いのは「声をかけられた」。近所の人に声を掛けられたり、じろじろ見られたり、近所付き合いのある連帯感のある住宅街を嫌うそうです。外出が増える年末年始に向けて、窓への防犯対策と玄関の施錠、あわせて近所付き合いも強化しておきませんか。

旬カメラ

Xmasのトップスター

見慣れた部屋にクリスマスツリーが登場すると、ウキウキとした楽しい気分になります。欧米では天井に届くほどのツリーも珍しくないそうで、トップスターを飾るのはお父さんの役目だとか。トップスターは、イエス・キリストが生まれた時に祝いにつける賢者を導いた星をイメージしたもの。そう考えると、トップスターを飾る手に力が入りますね。



行政書士がお届けする

改正 相続法シリーズ



vol.2

居住用不動産の贈与の優遇・配偶者居住権

今回は本年（2019年）7月1日から施行された「居住用不動産の贈与の優遇」と令和2年（2020年）4月1日から施行の「配偶者居住権」についてみてみましょう。これらの制度は、夫婦が長期間にわたって築き上げ居住してきた資産である建物に、配偶者の一方が死亡した後もそのまま住み続けたい。そして、その後の生活資金としてそれ以外の遺産についても一定程度確保したいという国民の意識を形にしたものといわれています。

改正 相続法がわかる事例

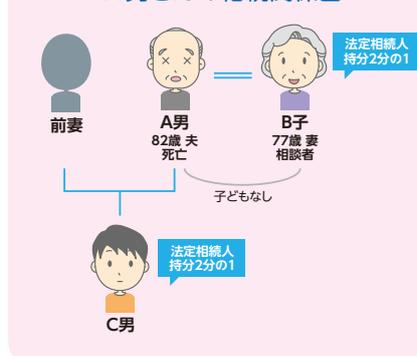
夫から5年前に生前贈与してもらった家に、 夫亡き後も私は住み続けられますか？

私（B子）と夫（A男）は昭和54年に結婚し、40年になります。私と夫の間には子どもがいませんが、夫は再婚で前妻との間に子ども（C男）がいます。

私は夫から「2歳で別れた子どもに何もしてやれなかった。自分の死後は財産を分けてやってほしい」と聞かされていたものの、夫は遺言書を書いていませんでした。

今年5月夫が亡くなり、C男に財産を分ける話をするとき、夫から5年前に生前贈与してもらっているこの家もC男と分けなければならないのでしょうか。せっかく夫が私名義にしてくれたのでこの家に最期まで住み続けたいし、私の名義のままにしておきたいです。そして、私名義の預貯金はほとんどないから、夫の預貯金の2分の1は相続したいのです。

A男さんの相続関係図

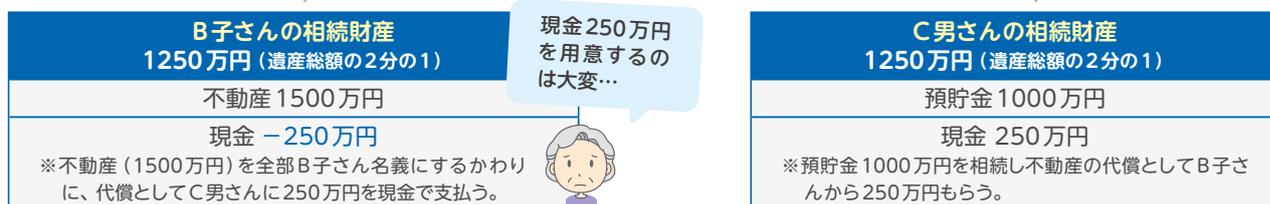


B子さんからすれば、不動産（10年前に建てた一軒家）は夫婦で協力して貯めたお金をもとに建てた家で、自分に贈与してもらっているから安心だと思っていました。しかし、相続法改正（令和元年7月1日）より前の生前贈与であったため、法律的には生前贈与した不動産も相続財産の中に持ち戻して遺産分割協議をしなければなりません。

令和元年7月1日以前 改正前

- 亡A男さんが生前贈与した一軒家（不動産）も相続財産に入れてB子さんとC男さんが話し合い（遺産分割協議）をし、B子さんの名義のままB子さんが住み続けることになりました。

亡A男さんの遺産		
不動産	固定資産評価額	1500万円（持ち戻し分）
〇〇銀行	普通預金	1000万円
合計 2500万円		



令和元年7月1日以降 改正後 <居住用不動産の贈与の優遇>

- 同じ事例で夫A男さんから妻B子さんへ不動産の贈与が7月1日以降であれば「持ち戻し免除の意思表示の推定」がなされて、生前贈与をうけた一軒家はB子さん名義のまま預貯金だけを2分の1ずつに分けることができます。



配偶者からの生前贈与がなくても認められる居住権

令和2年4月1日から 改正後 <配偶者居住権>

さきほどの、夫A男さんから妻B子さんのような生前贈与がなくても、残された配偶者が住み慣れた家に居住し続けられるように、令和2年4月1日から「配偶者居住権」が新設されます。

●配偶者居住権はどのようにして成立するの？

- ①死亡した者の配偶者が、死亡した者が生前に単独で所有していた（又は夫婦の共有であった）建物に、死亡時に居住していたこと。
- ②死亡した者が生前から遺言で残される配偶者の居住権を明記していた、又は死亡後残された法定相続人の遺産分割協議等で配偶者居住権を決める。

※配偶者居住権を登記しておかないと、第三者には対抗できません。

※配偶者居住権の相続税評価方法（簡易評価ですので実際とは異なる場合もあります）

建物の価格 × $\{ \text{法定耐用年数} - (\text{経過年数} + \text{存続年数}) \} \div \{ \text{法定耐用年数} - \text{経過年数} \} \times \text{ライブニッツ係数}$

●さきほどの夫A男さん、妻B子さんの事例であれば、



※負担付所有権（建物の価額 - ①の配偶者居住権の価額）

このたびの相談者（B子さん）は、夫の遺志を尊重する気持ちと、今後のご自分の生活が不安で揺れ動いておられました。もしも、A男さんが生前に遺言書を作られていたら、このような分け方をしなくても済んだかもしれません。

「もう少し早く相談に来てくだされば…」とか、「お元気なうちの遺言書があって助かった」など、人生の分岐点や終い方^{しま}において、法律や法改正、制度を知っていれば大きく変わる場合があります。悩んだ時はすぐに、あきらめる前に是非、専門家へ相談の扉をたたいてみてください。

- ❗ 「居住用不動産の贈与の優遇」と「配偶者居住権」の適用については詳細な要件がありますので、詳しくは相続専門の行政書士、司法書士、税理士、弁護士などに相談してください。

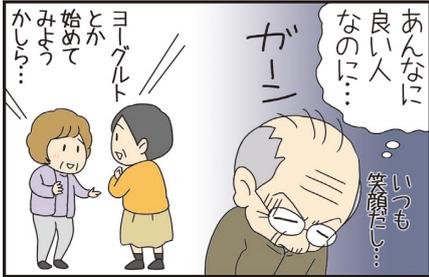
参考文献 法務省パンフレット、Q&A改正相続法のポイント（新日本法規） 監修 N・Y LINK 司法書士事務所



なな行政書士法人

女性スタッフ3人で、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。 ☎ 732-0828 広島市南区京橋町 9-15-301 TEL 082-262-7701 <http://www.nana-gsh.com>





新商品

2019年度版
介護・障害サービスコード表

2019年10月改定内容を反映したコード表です。サービスの基本的なサービスコードと合成単位、算定項目を抜粋してコンパクトにまとめ、幅広くみなさんにご活用いただいております。



開設! LINE公式アカウント



キャプスの公式ラインアカウントができました。新商品からお得な割引情報まで最新の情報をお届けいたします! LINEでは非友だち追加登録してください!



発売中! LINEスタンプ

ゆるっと介護☆キャラクターズのLINEスタンプがキャプスより新登場!



キャプススタッフの
つぶやき
2019年を振り返った
「漢字1字」と「ひとこと」

「増」 令和元年、家族が一人増えます。
奥田

「繋」 恩師と再会し、共に陸上競技を子どもたちに教えるようになりました。
潮

「三」 私昭和生まれ、娘平成生まれ、令和元年子供誕生予定で三世代家族。
原田

「二」 ママ二年目。仕事との両立大変ですが毎日笑顔いっぱいです。
毛利

「学」 他の人の仕事の仕方を見て、勉強になりました。
坊本

「旅」 中学生になった娘と初めて母娘だけで女子旅に行きました。
竹森

「捨」 家が汚い(泣)今年はたくさんの物を処分しました。
木村

「遊」 ずっと遊んでいた気がします。
吉川

「長」 徐々に母の故郷である青森へ。片道約8時間の長旅でしたが楽しかったです。
高尾

「変」 今年はたくさんの変化がありました。体重は変化せず来年こそ!
瀬尾