

# ケアラー新聞

2023  
4  
April  
NO.10

編集・発行 全国介護者支援団体連合会 助成 公益財団法人キリン福祉財団 発行 2023年4月15日

「食事をする」とは、私たちの生活の中でとても大切です。栄養をとりお腹を満たすだけでなく、一緒にその時間を共有する人との大切なコミュニケーションの時間でもあります。介護においては要介護者の体調管理にもつながるでしょう。今回の特集では、ケアラーの悩みにも多く聴かれる「口腔ケア」について取り上げます。「食べる」と密接なつながりのある「口腔ケア」の在り方を一緒に考えましょう。

## 特集 お口の健康って大事だね！ ..... P2 楽しく食べるための“日常的口腔ケア”

## ケアラーの思い ..... P4

- ◆ヤングケアラー期の空白を取り戻す『今』
- ◆怒ってもいい、夫婦なんだからの言葉に救われて

## 全国のケアラー団体から ..... P5

- ◆ケアラー支援団体のネットワークの質・量の拡大を  
(認定特定非営利活動法人さいたまNPOセンター)
- ◆「笑い」と「セラピー・ロボ」を使った科学的な介護者支援の展開  
(一般社団法人ハッピーネット)

## Topics

### 去年の出来事

全国介護者支援団体連合会 運営委員 柴田 祐成

皆様はじめまして。東京都港区で特定非営利法人介護者支援・ケアポートの理事をしております柴田祐成と申します。現在は、長崎を拠点として社会福祉士として司法分野の方で働いております。もともと介護者支援の活動に関わらせていただいたのが、過去に10年程東京の港区で介護職として働いていたことがきっかけです。

特定非営利活動法人介護者支援・ケアポートは、介護者と高齢者が地域で孤立することなく安心して暮らせるよう2021年2月に設立し、カフェ事業をメインに港区に特化して事業を展開しております。私自身、現在は遠方で直接的に支援は行っていないのですが、介護職時代の経験を活かして会議等に参加することで間接的に関わらせてもらっています。

去年の話題になりますが「要介護1、2の保険はずし」が話題になりました。これは介護保険から要介護1.2の方をはずすというイメージがありますが、実際は要介護1.2の方の訪問介護、通所介護について介護給付ではなく「地域支援事業」の中の「総合事業」という位置づけに変更されているとされています。この法改正では、年々上がっている介護費の伸びを抑え、保険料など現役世代の負担を軽くすることを狙いとされているそうです。

介護保険の枠内ではありますが、「総合事業」になることで市区町村が地域の実情に応じてサービス運営基準や報酬など独自に設けることができます。それによって懸念されている事が大きく二つあります。一つは「サービスの質の維持」です。要介護1.2の方でも認知症を患っており、身体は元気で家族にだけ強い抵抗を示される方がおります。そのような方に対してボランティアの活用など人員配置を緩和した体制では適切な支援を行えないことや、かえって重度化を招くのではないかと批判が上がっています。もう一つは「サービスの担い手の確保」です。「総合事業」はサービスへの報酬が安く抑えられやすく、今も事業者やその担い手たちが十分に足りているとはいえない状況です。これを要介護1.2の訪問介護、通所介護に広げれば経営的に苦しい事業者がさらに影響をうけることとなります。

このような状況から厚生労働省は、令和4年12月19日に要介護1.2の保険はずしについて2024年度の法改正では実施しないことになりましたが、2027年に検討持ち越しとなっており今後も議論が必要になってきます。私たちは現場の声を集め、発信していくことが重要であり、私自身も微力ながら皆様の活動をサポートしていけたらと思います。どうぞよろしく願いいたします。

# 特集

## お口の健康って大事だね! 楽しく食べるための“日常的口腔ケア”

東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム  
認知症と精神保健 歯科医師/研究員

枝広 あや子

### 1 日常的口腔ケアとは

みなさんは、歯磨きの方法をいつ、どのように教わったか覚えていますか？小学校の歯磨き指導を覚えていますか？学校の歯科保健指導は、現在でこそ実施率100%に近いですが、始まったころ（昭和33年ごろ）は現在よりも実施率は低かったもので、もしかすると、実施されていない学校に通っていた人もいるかもしれません。社会人になってからは歯科医院で歯磨き指導を受けることができます。歯磨きの方法は歯並びやその人の器用さによって違うので、個別に教えてもらうのが一番です。

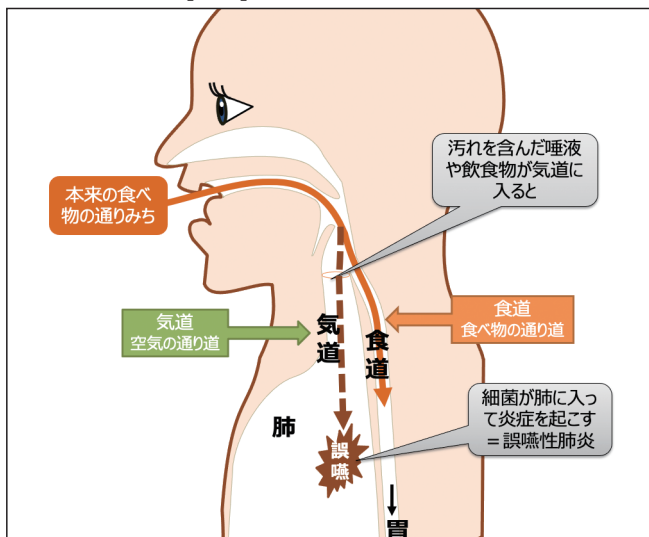
日常的口腔ケアとは、「お家でやるレベルの口腔清掃」のこと。つまり、その人本人が自分の口腔内を毎日清掃する行為のことや、介護が必要な人の場合は、ケアラーによる口腔清掃のことです。日常的口腔ケアの目的は、口腔を清潔に保ち、歯科疾患を予防することです。

### 2 誤嚥性肺炎とはなんでしょう？

お口の健康というと、むし歯や歯周病のことを思い浮かべる人も多いでしょう。特に子供ならむし歯、大人になったら歯周病ケアが大事というのは、テレビのCMでもよく見ますね。ところが、介護が必要になった人の場合は、お口が不健康なときになりやすい「誤嚥性肺炎」を気にしないとイケません。誤嚥性肺炎とはなんでしょう。

私たちの口から体の中に入る道には、食道（胃につながる）と気道（肺につながる）があります【図1】。

【図1】誤嚥性肺炎の成り立ち



通常、元気な人が食べる時には無意識に様々な機能が働いているので、食べたものや飲んだものは、肺には入らず、食道から胃に入ります。ところが、介護が必要になった人では、飲み込む機能にタイミングのずれや動きにくさが生じてしまって、食べたものや飲んだものがまちがって肺に入ってしまうことがあります（誤嚥）。そうすると誤嚥して肺に入ったものが肺炎の原因になってしまいます（誤嚥性肺炎）。介護が必要な人のなかでもとくに、お口の中が汚れている人は、誤嚥性肺炎のリスクがとても高いといわれています。お口の中の細菌が多いからです。

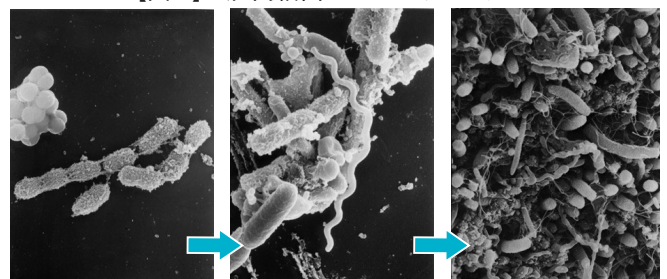
誤嚥性肺炎の原因になる菌の多くは、口腔内に普段からいる菌が主体です。①誤嚥しやすく（病気や加齢）、②抵抗力が低下して（低栄養や病気の影響による免疫機能低下）、③お口が汚れている（細菌の数や種類が多い）、この3つの要素をすべて満たしたときに誤嚥性肺炎になります。しかしどれかひとつでも改善できれば効果が得られます。どれも大事なことなのですが、3つある原因の中で、ケアラーによって一番改善が見込みやすいものが「③お口の汚れ」の改善です。

### 3 日常的口腔ケアのコツ

口腔内細菌（虫歯菌や歯周病菌）はヌルヌルの粘液でお互にくっつきあって、「バイオフィルム」という膜を作って歯や舌や頬の口腔粘膜に張り付いて増殖します。【図2】 口腔内細菌は口腔内の汚れを養分にしていて、じめじめしている狭い隙間が大好きです。口腔内細菌のバイオフィルムを放っておくと、より毒性の強い菌が増えていきます。日常的口腔ケアを丁寧に行ってバイオフィルムを除去していた方が、肺炎だけでなくインフルエンザ感染も少ないともいわれます。

歯の隙間や舌の表面に着いた菌は、うがいだけでは除去されません。洗浄方法には化学的清掃（洗口剤）と

【図2】口腔内細菌によるバイオフィルム



物理的清掃(歯ブラシや舌ブラシ)がありますが、歯が残っていて菌の住み着くスキマの多い口腔の人は特に物理的清掃が必要です。何層にも重なり合っているバイオフィルムをキレイにするには、歯ブラシなどでバイオフィルムを物理的に壊す必要があります。口腔ケアウエットティッシュやスポンジブラシは歯がない人の口腔粘膜用の清掃用具ですから、歯がある人には向きません。【図3、図4】バイオフィルムは特に歯に付着していますから、ブラシの毛が歯にあたっていることが大事です。優しく細かく丁寧に清掃していると、徐々に歯ぐきも引き締まってきます。また、舌の汚れ(舌苔)が多いと、やはり誤嚥性肺炎のリスクが上がりますので、少しずつでも歯ブラシや舌ブラシで汚れを取っていきましょう。一気にきれいにはならないものなので、毎日少しずつ行うのがコツです。口腔ケアの最後には、しっかり15秒くらいかけてブクブクうがいをしていただき、水流で汚れを洗い流しましょう。うがいができない人は、スポンジブラシでふき取ります。

【図3】スキマの多い口腔内



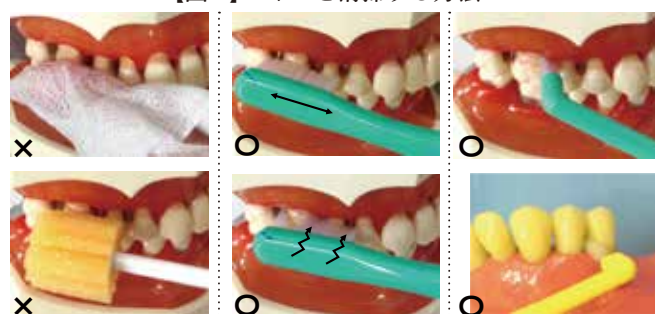
とくにお年寄りの重度歯周病は、歯肉が退縮していて、「スキマ」が多い。簡単に磨いただけではスキマに汚れが残ってしまう、キレイにしにくい口腔内

## 4 日常的口腔ケアのゴールはどこ？

完璧でなくても構いません。毎日ちょっとずつでも良いので、歯磨き粉を使わずに歯の表面のヌルヌル・ザラザラがなくなるまでブラッシングしましょう。もし、「欠けてとがった歯」「詰め物が外れた歯」「入れ歯が壊れている・緩い」「傷ができて」「触ると痛がる」など、何かおかしいなと思ったら、歯科医師・歯科衛生士に相談しましょう。自宅に来てくれる歯科もありますので、かかりつけの歯医者さんに相談してみましょう。

お口の病気や誤嚥性肺炎になると、本人はとてつらい思いをしますし、食事が楽しくなくなってしまいます。幸せな暮らしのために、ぜひトライしてみてください。

【図4】スキマを清掃する方法



口腔ケアウエットティッシュやスポンジブラシだけではスキマには入らないで、逆に汚れを詰めてしまう。スポンジブラシは最後に水分を拭きとるときに使いましょう。

歯ブラシは横に大きく動かすだけではスキマに入らない。一本づつ細かくみがくつもりで、スキマに毛を入れるように細かく動かすと良い。

歯ブラシだけで汚れが取り切れない時はワンタフトブラシや歯間ブラシでスキマごとに細かく汚れをかき出すと良い。

枝広 あや子 著

### 書籍紹介

## 認知症 plus 「食」を支えるケア

食事介助のコツから栄養ケア・口腔ケアまでわかるQ&A 44

### 一人ひとりに合わせた「食」のケアを

認知症介護に向き合うとき、介護者として様々な課題に直面します。その一つが「食」に関すること。「食べてくれない」「飲み込む力が弱くなってきた」「食事介助や口腔ケアを嫌がってさせてくれない」…ただ、いつまでもおいしく食べて欲しいだけに。介護者として、だんだん辛く悲しい気持ちになることもめずらしくありません。

本書では、進行する認知症の症状にも着目し、様々な角度から「食」に関するケアについて解説しています。認知症の人(本人)、そして介護者にとってもより良い「食」とは? きっと日頃のケアのヒントが見つかる一冊です。

#### 【主な内容】

- ◆Part1: 認知症の人の「食」を支えるケアの考え方
- ◆Part2: 認知症の人の「食」に関する機能
- ◆Part3: 認知症の人の「食」を支えるケアの基本
- ◆Part4: 認知症の人の「食」を支える栄養ケア
- ◆Part5: 認知症の人の「食」を支える口腔ケア
- ◆Part6: 認知症の人の「食」を支えるケアの応用
- ◆Part7: 認知症の人の「食」に関する相談事例

#### ◆看護の視点:

- 認知症の人の「食」にまつわる日常的な困りごとへの対応
- ◆Column1: 認知症の人の「食」の支援に関する診療報酬・介護報酬
- ◆Column2: 認知症の人の「食」を応援する簡単レシピ
- ◆Column3: 認知症看護認定看護師について知ろう!



出版  
日本看護協会出版会  
定価  
3,190円(税込)  
発行  
2022年5月

## ケアラーの思い

### ヤングケアラー期の空白を取り戻す『今』

J.N(千葉県/27歳 男性)

私が小学生中学年の頃、母は東京の自宅を離れ、祖母の住む千葉県柏市に行ってしまった。

事情が今一つわからなかったが『消えてしまった』がその頃の印象。

時折、認知症の祖母は府中に泊まりに来ていた。どんどん物忘れがひどくなっていき、母はいつも不安そうであった。

子育てをしながら、自宅で会社を経営し、祖母の介護を一人で抱え込んだのが原因でうつ病を発症。いつしか入退院を繰り返し、一人では立ってられないほどに悪化。

私は「母親に元気な姿に戻ってほしい」一心だった。

周囲の理解がなく、この時に受けた心の傷は今も残る。授業参観に来なかった母親のことを友達に聞か

れ、状況話をすると、いじめが始まった。「助けてほしい」。そんなサインを出し続けたのに、先生や周囲の大人たちは、家族のケアを続けていることに正面から目を向けてくれない。中学受験を考えていたが、学校に行かない日も増えていき進路は諦めた。「人ってこんなに人を助けてくれないんだと。すごく苦しかった」

当時の母は「私のためにごめんね」と繰り返した。私は一時、「自分が訪れることが母の負担になっているのではないか」とも悩んだ。

今現在、私は27歳。当時の話や想いを語れる時が来た。「お互いがふたをしていた部分。介護をする側と受ける側の関係はとても繊細で、当事者同士だけに難しい部分はありますが、声に出して当時を少しずつ確認することで、空白の時期を取り戻す今を過ごしている。

### 怒ってもいい、夫婦なんだからの言葉に救われて

H・Y(千葉県/76歳 男性)

妻の変化を子供から指摘され病院を受診。若年性認知症と診断されたのは55歳(夫58歳 現在76歳)。子供たちは20歳代独身。生活のためにも退職する判断はありませんでした。

このこと(70歳まで勤める)は、それぞれ生活には大変だったが、1日のうち少しの間であったが、妻から離れた時間が取れたことは、今まで潰れずに生活できた一助になった。

しかし、症状が進行するにつれ介護負担や精神的な苛立ちが多くなり、仕事から直に、家に帰ることができず、バー・スナックに寄ったり、夜の街をふらついたりし、時には疲れ果てて電話ボックスで夜を明かしたこともありました。

精神的な苛立ちの解消には、私とその問題に何となく納得するまでには時間がかかった。何回も同じ事で医者との会話(助言)をいただいた。しかしこのことで苛立ちが少しずつ緩和され、現在に至っていると実感しています。

「介護している」という言葉に対して、今まで通り

出来ないことを補いつつ妻と二人で生活していく。

「何年介護が続くのか」という不安に対して、専門家ではないが両親と同程度の生存と考えていいのでは、え~20年弱か納得できるように務めるか。

「怒るのを我慢しイライラする」という感情に対して、程度にもよるが、ある程度はが今までの生活態度でいいのでは。夫婦喧嘩だってあるじゃない。イライラする方が悲しまれるのでは。と言われ、『いいんだ我慢しなくても』と思え、少し軽くなって優しくなれたのかな。

8年前にみちくさ亭と出会い、妻と通うようになり妻は明るくなり、笑みが出た。私はボランティアに参加し、同じ介護者と話すようになり緊張感の中にも楽しさを見出す生活をおくれている。

妻は現在、無表情で椅子に座ったまま生活する時間が長くなってしまったが、月のうち何回あるか分からないが、顔が緩み笑みを浮かべた表情をする。

今は寝たつきりではないが〇歳児と生活を共にしているという日々を感じている。

# 全国のケアラー団体から

## ●ケアラー支援団体のネットワークの質・量の拡大を

認定特定非営利活動法人さいたまNPOセンター／専務理事 村田 恵子

さいたまNPOセンターは埼玉県内のNPO/市民活動団体の中間支援組織として1999年に設立されたNPOである。設立当時から理事に社会福祉・介護の研究者、実践者がおり、福祉分野では時代の1歩先の事業に取り組んできた自負がある。

ケアラー支援は2009年にさいたま市の「市民提案型協働モデル事業」に応募して、高齢福祉課と協働で「さいたま市認知症フォローアップセミナー」（全5回）を実施したのが皮きりである。「認知症サポーター」になったのに具体的な活動が示されなかった市民に地域包括支援センターと協働で「介護者サロン」を立ち上げて介護者支援をしてはどうかと出口を示したセミナーを行ったのだ。セミナーには約250人が参加し、現在に続く市民団体やボランティアが生まれた。

その後、このカリキュラムに手を加えながら「介護者支援セミナー」を県内各地で開催し、ケアラー支援団体の立ち上げを行った。結果的に新型コロナ感染拡大前には33の市民運営の「介護者サロン」が23市で開かれている。これらの団体はネットワークを創り、協働で事業を実施したり、自己研修を行っている。2020年にはケアラーにマスク、消毒剤等の緊急物資を350セット配布し、2021年には「ケアラーせんべい」1000枚を配って、ネットワークの強み

を発揮している。財源は当センターが調達した助成金である。

その他、専門職向け研修を県から受託しており、総計するとセミナーやイベント参加者は2021年度までで8千人を超える。併行して条例制定化の提言活動をしてきたが、それは「埼玉県ケアラー支援条例」と「さいたま市ケアラー支援条例」として実った。

今後の課題は①条例化制定を一層、推進する②多機関・多職種の研修の深化③ケアラーズサロンネットワークの数と質の拡大である。特に③については高齢者ケアラーがサロンの中心であったが、2022年度から医療的ケア児、難病児、重度心身障害児・者、発達障害児のケアラー、きょうだいケアラーらによる当事者団体との交流や勉強会を行っている。「多様なケアラーへの支援」とは何かを模索していくことになるだろう。



「多様なケアラーズサロンの交流・勉強会」をZOOMで実施中

【連絡先】〒330-0056さいたま市浦和区東仲町12-12-102  
TEL:048-811-1666 E-mail:office@sa-npo.org  
HP:www.sa-npo.org/

## ●「笑い」と「セラピー・ロボ」を使った科学的な介護者支援の展開

一般社団法人ハッピーネット／代表理事 堀 容子

当法人は2015年に設立しました。きっかけは、私が名古屋大学教員時の研究です。女性介護者は年齢を一致した非介護・女性よりも、高血圧者の割合が統計学的に有意に高いという結果で、中日新聞の1面に掲載されたり（2009年）、NHK「きょうの健康」に出演したりしました（2014年）。当時、ある保健師さんが「介護者の生活習慣病は仕方ない」と言ったことに疑問を覚え、介護者の生活習慣病予防を始めました。現在の主な活動は、健康相談（看護師・とりんハウス1/月）、「笑み筋（えみきん）体操」とアザラシ型セラピー・ロボット「パロ」を使ったストレス緩和の活動と調査・研究です。

パロはアニマルセラピーの代替物として産業技術総合研究所の柴田崇徳博士が開発したもので、海外では医療機器です。これまで在宅やサ高住にパロを貸し出し、「パロ有り」の時期では認知症の人達の妄想や興奮症状が改善し、「無し」の期間では悪化したことを論文にしました。なお、笑み筋体操は筑波大学元教授の林啓子先生が開発したもので、この効果も論文化しました。

2018年、東京藝術大学COI拠点名古屋大学サテライトが、障がい児と支援者を地域で支援しようという「みんなで創ろう夢パーク～わたし×支援者×地域～」という企画を長野県で複数回開催し、私達はパロの触れ合い体験を展示しました。そこで障がい児らの態度の変化や、両親が涙ぐんだり、喜ぶ様子を見て、パロの効果を実感しました

（第11回パロ研究会抄録集掲載）。2023年度は「みんなで創ろう夢パークNEXT」が開催されるようですので、私達も大変楽しみにしています。

パロが来てから妄想による攻撃性が減り、パロのために散歩をしたいと言い散歩をはじめ、結果、転倒が減ったそうです。



【連絡先】愛知県名古屋市熱田区桜田町 15 桜田団地 7-502  
E-mail: office@emikin.com  
HP: https://www.emikin.com/  
ブログ: https://emikin-happynet.blog.jp/

全国介護者支援団体連合会 事務局より

入会案内

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。一緒にケアラー支援の輪を広げましょう

◆主な活動

- 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

◆団体同士の交流会や、活動リーダー向け研修等に参加できます!

◆正会員 (団体) 5,000円 / 年	◆準会員 (団体) 5,000円 / 年
◆正会員 (個人) 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ります。  
※当会ホームページより入会申し込みできます。

ケアラー新聞をご希望の方へ

まとまった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。それ以上の部数をご希望の方は事務局にご相談ください。

全国介護者支援団体連合会 事務局

住 所 ▶ 〒160-0022  
新宿区新宿 1丁目24-7ルネ御苑プラザ513号  
メール ▶ zenkokukaigo@gmail.com  
U R L ▶ <https://kaigosyasien.jimdofree.com/>

東京ガスの睡眠見守り ライフリズムナビ+HOME

※「ライフリズムナビ」はエコナビスタ株式会社の登録商標です。

離れて暮らすご家族を見守るあなたをサポート!

Wi-Fi 環境不要

睡眠状態を確認

エアコンの遠隔操作※

お部屋の温湿度確認

※エアコンの機種によってはご利用いただけない場合があります。

サービス料金

月額費用	初期費用
5,980円 / 月 (税込)	10,000円 (税込)

ケアマネジャーや介護サービス提供者も一緒に見守ることができます。(追加料金不要)

電話申込 東京ガス株式会社 ずっとも住まいサポート窓口  
**0570-002267** [月~土]9:00~19:00 [日・祝]9:00~17:00

\* 電話料金はお客さまのご負担となります。かけ放題等の定額通話制度等も適用対象外(有料)となります。  
\* IP 電話・海外からのご利用などは 03-6735-7240

サービスの詳細・Web申込はこちら



SOMPOはケアラーを応援しています!  
~ケアラー向けの学びの場を開催~

ケアラーズスクールとは?

→対話・共感・活用を大切に  
120分のワークショップ形式のスクール



オンラインでも実施しています!



2021年度は全8回を2クール福島県会津若松市、大阪府堺市などで開催しました。

SOMPOホールディングスはケアラーが自分の人生をより豊かに、楽に、自分らしく生きるためのサポートをします。スクールではケアの知識や考え方を学びながら、ケアラー自身の生活や生き方に目を向けることを大切にしています。

参加者の声

- ◆いつもスクールでは、目から鱗な話が聞ける。考えが変わるタイミングが来る。
- ◆スクールを一言で表すと整えられる、整理整頓できる。向き合って話せる場。
- ◆スクールでは介護している人同士で共有できる。当事者でないといわかり合えないこともある。



SOMPOの取り組みについてのお問い合わせ先

SOMPOホールディングス株式会社 電話:0570-087-565(平日10:00~17:00)

ケアラーズスクール事務局【担当:植田】メール:10\_carersupport@sompo-hd.com