

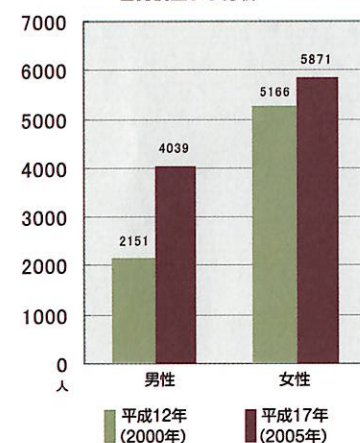
はばたき21

通信

2009.3
No.17

台東区で迎える おひとりさまの老後への旅

台東区の65歳以上のひとり暮らし
5年間でひとり暮らしの男性は倍近くに増加
—国勢調査より分析—



いよいよ私も
年金暮らしね

A子
分譲マンションでの
ひとり暮らし
子どもはいない

まずは、池之端にある
上野社会保険事務所に
行ってこなくちゃ

『おひとりさまの老後』（上野千鶴子氏著）をは
じめとする、自分の老後を考える本が、注目さ
れています。
家族がいるいないに関わらず、台東区は65歳
以上の方が、およそ4人にひとりです。

そこで、台東区に住むいろいろな事情を抱えた
ひとり暮らし3人に、台東区での老後の現状を、
リサーチしてもらうことにしました。
さあ3人は、それぞれの老後を安心して迎え
ることができるでしょうか？

とうとう来たのね
年金の請求の通知

C子
賃貸アパート
夫と死別
息子夫婦は遠隔地で生活
心臓が悪く定期的に通院中

正式名称は
「老齢給付裁定請求書」？
長い名前だこと

B夫
しかし男のひとり暮らしも
こんなに増えてるのかあ

「老齢」かあ
ちよっとひっかかる
言葉だなア...

自宅兼店舗でのひとり暮らし
妻と死別
娘夫婦が近くにいるが、連絡はマレ

やっと手続きが
終わったわ

これで、2ヶ月に一度、
無事年金を
受け取れるわけね

あら？

おケガされて
いるんですか？
おひとりで
大丈夫？

ああ

どうも最近
ヒザが悪いせいか

あなたは
その足で生活に
不自由はないの？

不自由といえば…
自宅は店の2階だし

手すりが欲しいと
思っても、それ程
お金の余裕はないし…

———ということ
3人はここ台東区役所へ

何かお困り？
どなたかと一緒
でしたら、ご家族の方
呼んでみましょうか？

いやそれが
ひとり暮らしなんでー

あら、私もひとり暮らしよ。
実は心臓に不安もあって…
そろそろ息子夫婦と
暮らした方がいいのかしら

そうやって同居してる
友人がいるけど…でも
いいことばかりでも
なさそうよ

私もひとり暮らしだけど
子どもはいないし
何かと不安もあって…

これから台東区役所に行って
相談してみようかと
思ってるんだけど

高齢福祉課…
元気づくり課…

各階ご案内

3人とも
年金の手続きは
今してきたところだから
年金係じゃないわねえ

こういう話は
いったい
どこへ行ったら
いいのかしら

それは、高齢福祉課
総合相談ですね

ここは、
介護保険課なので
違いますよ
えーっと、
何課だったかな？

大丈夫
ですかー？

私は、台東区の
高齢福祉課
元気づくり課
区民課国民年金係
介護保険課の
すべてを知る妖精。
『窓口さん』と
呼んでください

高齢福祉課

では、皆さん。
2階、高齢福祉課へ
ご案内しましょう

2階フロアマップ

区民課 国民年金係	国民健康保険課	障害福祉課	保護課
介護保険課	高齢福祉課	生活支援課	保護課

※2009年3月現在

区役所に？
…何かして
くれるの？
どんなこと？

実はそれを
聞きに行くのよ

私もホントなら
一人のままでいたいよ。
台東区には友達も多いし

でも一人にいる時に
胸が苦しくなったりすると
すごく不安になるの。
区役所ってそんな相談にも
のってもらえるのかしら

…じゃあ
一緒に
行ってみます？

区役所では、一人ひとりの事情に合わせて対応が違っているので、すぐにはご案内できない場合もあります

高齢福祉課には総合相談がありますので聞いてみてくださいね

では、3人の方へのおすすめです



身内だとかえって気まずいこともあるわ

それにね自分が思ったことを人に伝えるように話すことも大切よ

介護する人がどうしてあげたらいいかわかるでしょ？

そ、そうかア



A子さんの場合

*火災警報器の設置

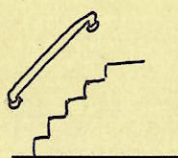


*家具転倒防止器具の取付助成

B夫さんの場合（65歳以上の方への住宅改修サービス）



*トイレの洋式化



*手すりの取り付け
*床段差の解消など

心臓病を持つC子さんの場合

*緊急通報システム



ペンダント式緊急ボタン

※それぞれの制度を受けられる条件や助成の内容が違っているので、詳しくは高齢福祉課までお問合せください

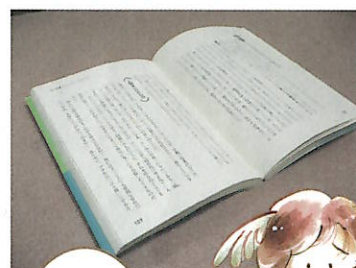
「高齢者の手引き」、インターネットでもいろいろ紹介されていますよ

こんな時には、やっぱりパソコンを使いこなせたらいいと思うわ

私もよ、息子がいないとネットも見られなくて



『寝たきり状態で過ごす期間の平均は8.5ヶ月』※



でも本の中ではこんな感じです



他人に介護されるっていうのはどうも...妻のようにオレもあっさり逝きたいなア...



ひとり暮らしは確かに楽だけど、いよいよとなったら、介護かしらね？



私は、一人になった母を二年介護したけど、最後は人の手を借りたわ



介護される側の心得

- *自分にできることと、できないことの境界をわきまえる
- *なにがキモチよくて、なにがキモチ悪いかをはっきりことばで伝える
- *喜びを表現し、相手をほめる
- *介護してくれる相手に、過剰な期待や依存をしない
- *ユーモアと感謝を忘れない

【おひとりさまの老後】（上野千鶴子氏著・法研）より引用

ほら、実はこんな本を讀んだんだけど、ここに介護される側の心得っていうのが、書いてあるわ



なるほど



介護認定までの流れ

要介護認定の申請

日常生活を自分で送ることに不自由や不安があるなど、介護や支援が必要と感じたら、介護保険課が各地域包括支援センターに相談してください。必要であれば要介護認定の申請をします。

40～64歳の方は、がん末期および加齢に伴う特定疾病により介護や支援が必要と認定されれば、介護（予防）サービスを利用できます。

意見書：認定調査

介護や支援が必要かどうか、どの程度必要であるかを決定するために認定調査を行います。

調査員が訪問し、心身の状態について本人や家族から聞き取りを行います。

本人の主治医に心身の状況についての意見書を作成してもらいます。（意見書の依頼は区で行います）

介護認定審査会

認定結果

- 要介護5
- 要介護4
- 要介護3
- 要介護2
- 要介護1
- 要支援2
- 要支援1
- 非該当

※いきいき介護保険 介護保険のてびき（平成19年台東区発行）より抜粋



なかまを作りたいなら

老人クラブ

社会奉仕や軽スポーツ、趣味活動を行う、地域で自主的に作られた団体です
(※活動内容はクラブにより異なります)

ゲートボール協会

誰もが気軽に楽しめるスポーツ、ゲートボール。はじめたい方、新しくチームを結成したい方は、ゲートボール協会へ

元気づくり課

☎5246-1214
(※4/1から健康課になります)

まだまだ働きたい方は

シルバー人材センター

センターが受注した仕事を、会員登録した方に提供します

台東区シルバー人材センター
☎3864-3338

住まいのこと

高齢者住宅 (シルバーピア)

高齢者向けに配慮された住宅です

住宅課
☎5246-1213

地域での活動に参加したい方に

ボランティア活動

はつらつサービスや、ファミリーサポートセンターでおとしよりの生活支援や、子育て家庭の支援を行います

社会福祉協議会 地域福祉係
☎3847-7065

家事や介護、日常生活のサポートには

家事介護援助サービス

地域の方々の有償ボランティアが高齢者の自立をサポートします

配食サービス

栄養バランスのとれたお弁当を、手渡しでお届けします

社会福祉協議会
はつらつサービス
☎5828-7541

家族の介護で悩んでいる方に

認知症高齢者の家族に対する介護・こころのケア専門相談

介護にあたる家族の悩みに専門家が相談に応じます

高齢福祉課
☎5246-1225



利用できる年齢に違いがありますが、他にも高齢者向けの制度はたくさんありますよ

またいつでもご相談くださいー

パソコンには慣れるのも大変ですが
まずはインターネットからこのアドレスに
アクセスしてみてくださいね v(^o^)v

台東区役所

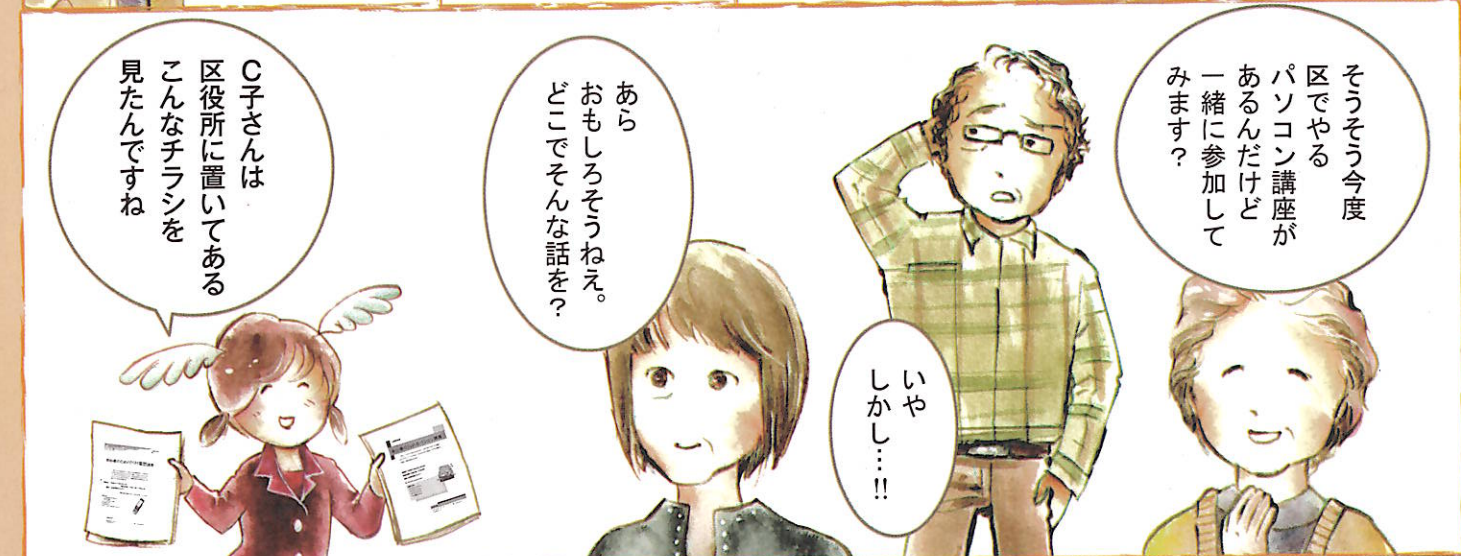
検索

<http://www.city.taito.tokyo.jp/>

台東区立男女平等推進プラザ

検索

<http://www.taitocity.net/habataki21/>



台東区役所、男女平等推進プラザ、生涯学習センター、区民事務所、保健所などのほとんどの区の施設には講座などの情報がたくさん

図書の紹介

2007年7月に発売された『おひとりさまの老後』は大変な反響を呼びました。高齢社会とは、自分なりにそれぞれが老いと向き合いながら生きて行くことだと考えられるようになりました。だからこそ、誰かと共に生きること、「おひとりさま」を社会全体で支えることが大切になっていきます。

コーディネーター 福田紀子

おひとりさまの「法律」

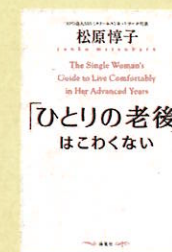
中澤まゆみ
小西輝子(法律監修) 法研



“おひとりさま”が出会う、より具体的な問題に法律や制度はどうなっているのかを読みやすい文章、豊富な情報で解説しています。

「ひとりの老後」はこわくない

松原惇子 海竜社



シングルで生きる女性たちを応援してきた著者が、多くの仲間の体験をまじえて語っています。ひとりで生きて行くことは、迷惑をかけてもいい人との関係を大切にしていくこと。孤独もすてきな人生の一場面、難しいことにも前向きに生きる姿勢が伝わります。

生き路びき

～自分らしい生き方を探す～
家庭通信社編集 博文館新社



“自分で決めること、まだまだあります”というサブタイトルが語るとおり、「老後」「最期」「死後」への備え、快適に暮らすために自分出来ること・知っておくべきこと、生きがい探しや災害への備えまで、幅広い情報と考えておくべきポイントが分かりやすく書かれています。

こちらの本は男女平等推進プラザ情報コーナーで貸出しています

台東区立男女平等推進プラザ はばたき 21 相談室

ひとりで悩まないでご相談ください。
(相談無料・秘密厳守・1回50分)

予約専用電話

☎03-5246-5819

法律相談の予約受付は当該月の1日(休館日にあたる場合その翌日)からです。



こころと生きかた なんでも相談

自分の生き方や人間関係、家族や子育てのこと、また配偶者等から暴力を受けていることなどの相談に女性カウンセラーが応じます。

火曜・土曜 午前10時～午後4時
水曜・木曜 午後5時～午後9時

女性弁護士による 法律相談

離婚や親権、相続などの法律相談に女性弁護士が応じます。対象は女性です。

第2水曜日 午後1時～4時
第3木曜日 午前10時～午後1時
第4火曜日 午後4時～7時



交通機関 ●JR山手線・京浜東北線「鶯谷駅」南口 徒歩約15分 ●つくばエクスプレス「浅草駅」A2出口 徒歩約5分
●地下鉄 日比谷線「入谷駅」1番出口 徒歩約8分 銀座線「田原町駅」徒歩約12分
●めぐりん「生涯学習センター南」・「生涯学習センター北」共に徒歩約3分

「はばたき 21」台東区立男女平等推進プラザ

発行 台東区総務部人権・協働課 男女平等推進プラザ
所在地 〒111-8621 東京都台東区西浅草 3-25-16 生涯学習センター 4 階
開館時間 午前9時～午後10時
休館日 第1、第3、第5月曜日(祝日にあたる場合は翌日)
TEL 03(5246)5816
FAX 03(5246)5814
E-mail habataki21@taitocity.net
URL http://www.taitocity.net/habataki21/
編集委員 榎本・佐々木・須賀・千葉
イラスト 佐々木恵美

「はばたき
21通信」

は公募の区民が
企画編集しています。
皆様のご意見、
ご感想をぜひ
お寄せ下さい。