

行徳  
じじばば  
笑顔計画



TMO12期  
小島清次

# まず始めに...

『高齢者』との表現は、  
私の中ではよそよそしいイメージ  
スライド中『高齢者』ではなく、  
親しみを込めて  
『じじばば』と表現しています事  
お許し下さい。

# ケアマネジャーである私の提案

## 『笑顔で死ねる町 行徳』

死ぬその瞬間まで、誰もが笑顔で過ごせる町  
そんな町を行徳地区に作りたい。

私の考えた『じじばば』笑顔計画を  
お聞きください。

# 自己紹介

私小島と申します。  
2000年介護保険法施行と  
共に介護業界で働き始める。  
ケアマネジャーは  
今年で15年目  
ケアマネジャーの仕事は  
私の天職だと思っている。



# ケアマネジャーの仕事

- 介護を受ける本人や家族より相談を受け、  
介護保険やその他公的サービス  
弁当配達、ボランティア等のサービスを組合せ、  
介護を受ける本人に最適な介護計画を考える。
- また、介護を受ける上で、最適なチームをつくり、  
そのチームがうまく機能するように、  
連絡調整をする。

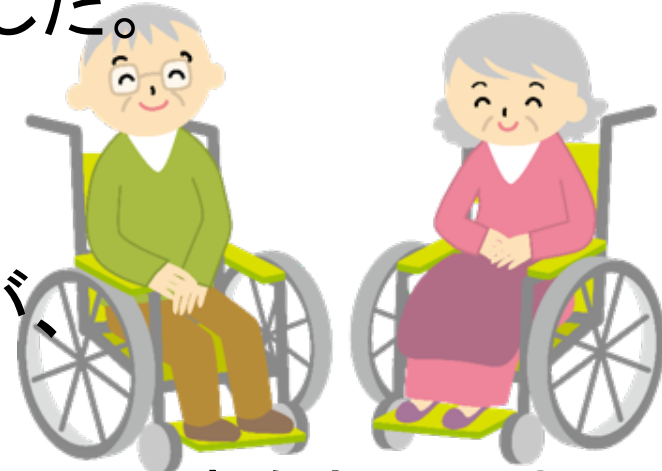
# 私の仕事に対する流儀

- 常に『気付き』と『気遣い』を大切に
- 困難な利用者はいない。ケアマネジャー自身が困難な利用者を作っている。
- 訪問する際は、本人のこだわりを尊重し合わせる。  
また、色は持っていない。

# ケアマネジャーとしての経験

いつも笑っているイメージがある私ですが...  
10年以上前のある日  
自分の心が碎ける音を聞きました。  
鬱病を発症したのです。

当時は鬱病を隠していましたが、  
今では笑って話せます。  
むしろ鬱病になって良かった。と思う事もあります。  
鬱病は私にとって貴重な体験。  
仕事に活かせていると感じます。



# ケアマネジャーとして市川での経験

- なぜか？

ケアマネジャーを始めた当初から  
個性的な方を担当させて頂く事が多いです。  
『認認介護』『虐待の疑い』『独居ゴミ屋敷』

現在も変わらず個性的な方を  
担当させて頂いております。  
手の掛かる事もありますが、皆様愛すべき  
じじばばです。





# 市川市との縁

約4年前当時の会社を退職する事にしました。  
私はケアマネジャーとしての原点、自宅からも近い  
船橋に戻るつもりでした。

しかし、退職の挨拶に伺った先々で  
『小島さん。市川市に残りませんか？』  
と仰って下さったのです。  
その一言があり、市川市でケアマネジャーを  
続ける事にしました。

現在は行徳でケアマネジャーを続けています。  
日々手のかかる個性的な『じじばば』を相手に  
仕事をしています。

私も人間ですので、不安に感じることもあります。  
しかし、ケアマネジャーが不安そうな顔では、  
『じじばば』や家族はより不安になります。

不安感を与えないため...

自然とケアマネジャーの仮面を付けて、  
笑顔で理想のケアマネジャーを演じるのです。

# 行徳にこだわりたい理由

- 傷付いた私を優しく迎えてくれたのが、  
行徳の町でした。

今では

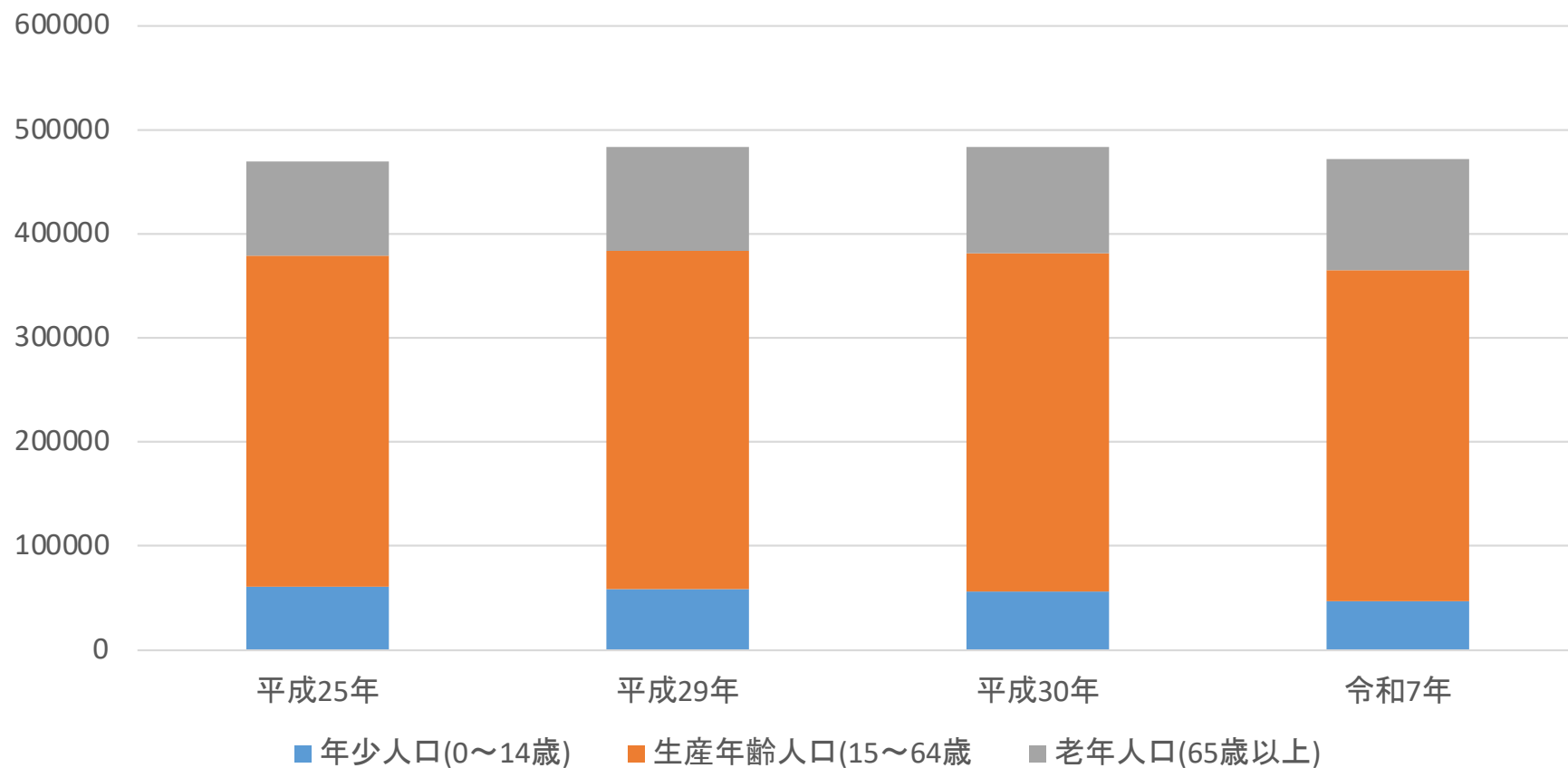
行徳LOVEです。

# ケアマネジャーとして 最近思うのは...

- 生きがいや役割を失い  
元気がないじじばばが増え、  
笑顔が少なくなったように感じます。
- どうすれば愛すべきじじばばが  
生きがいを取り戻し元気になるのか？  
私なりに考えました。

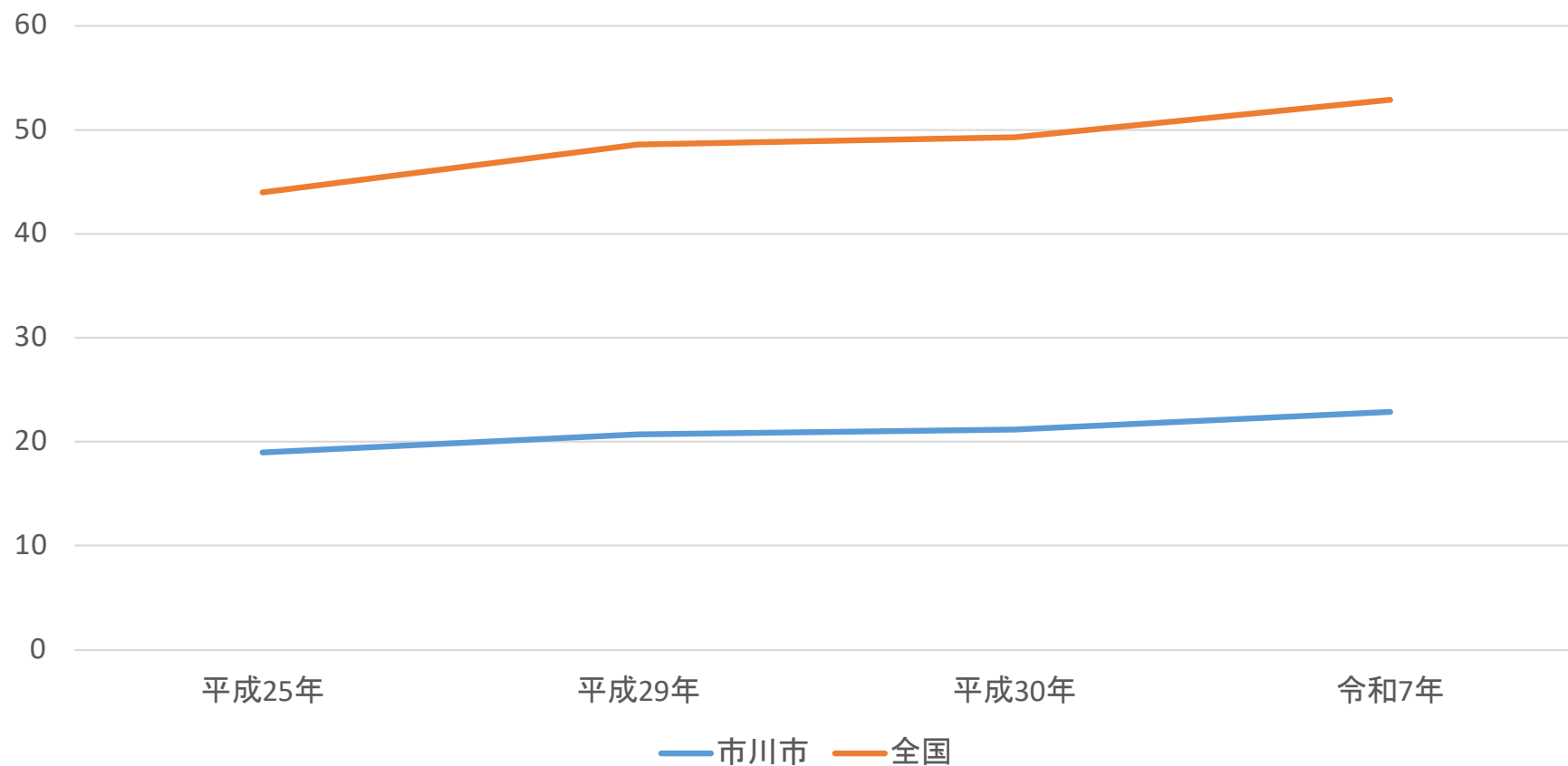
# 市川市のじじばばの状況と今後

## 人口の推移と推計



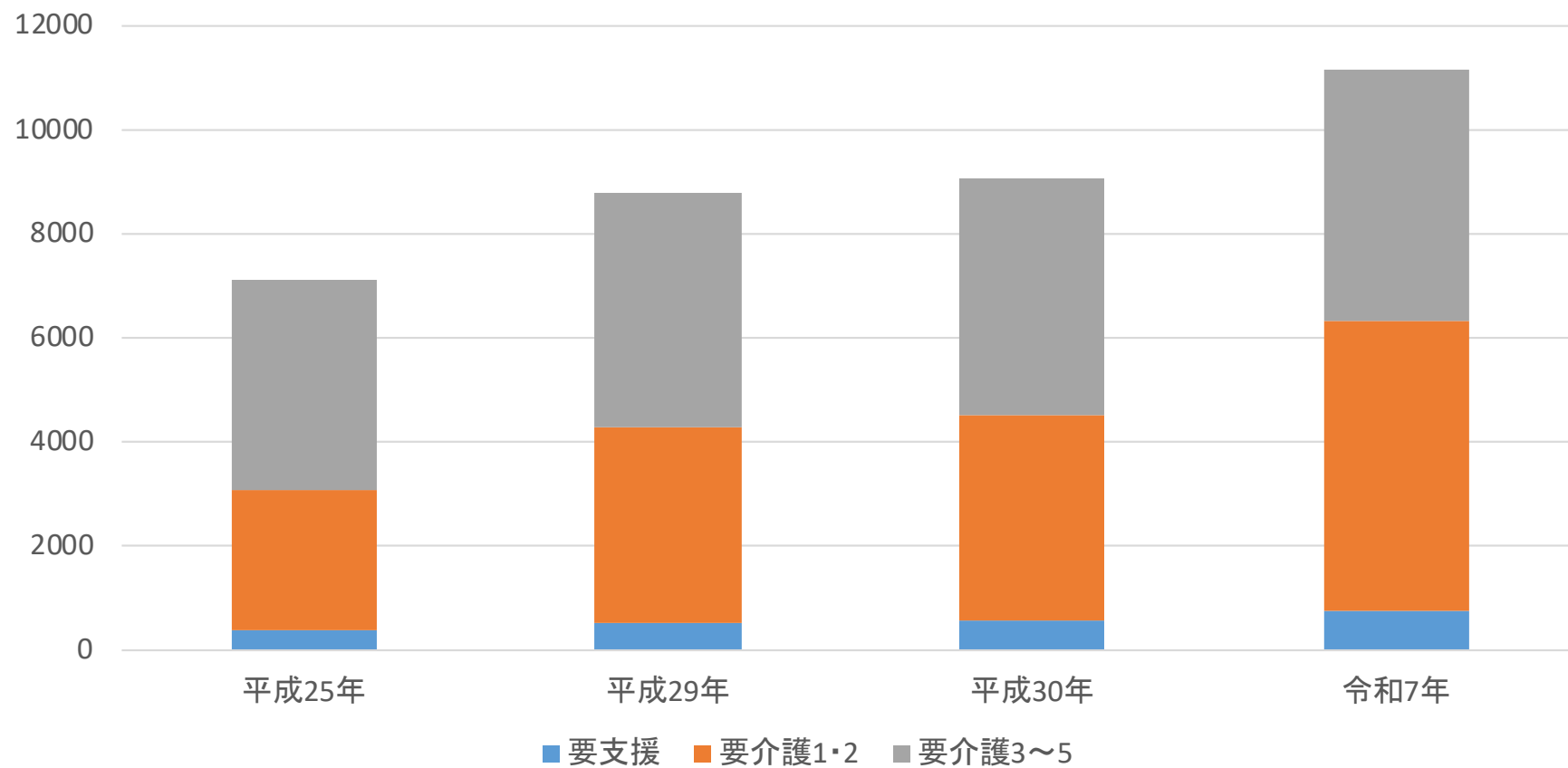
# 市川市のじじばば化率

じじばば化率の国との比較



# 市川市の認知症じじばば

認知症じじばばの推計



# 生きがいが必要介護を予防する

## 「人生の目的」と要介護発生リスクの関係

「人生の目的」がある高齢者は、要介護になりにくい傾向にある。

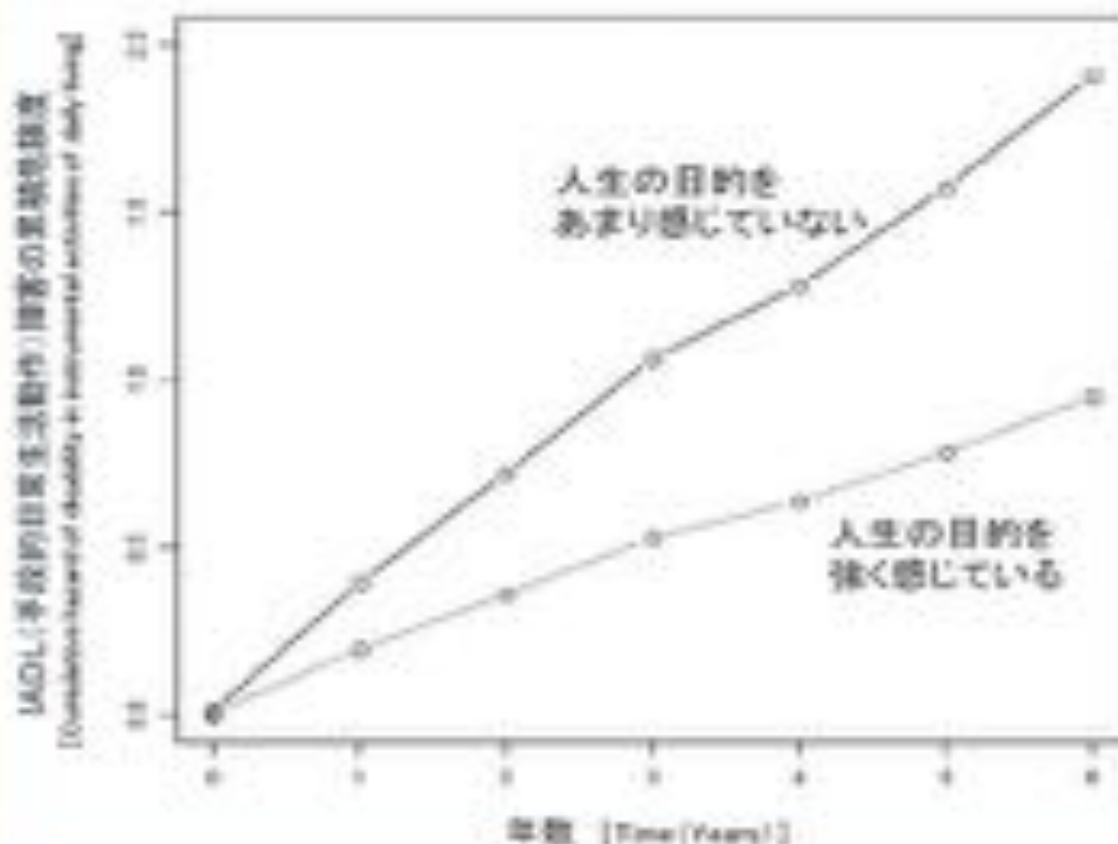
**対象:**  
米国シカゴの40歳以上の高齢者  
居住に住む人々で認知症・  
要介護状態のない人々  
(N=973)

**調査:**  
心身機能(認知機能・生活  
自立度など)、「人生の目的」  
があるかどうか、など

**追跡調査:**  
生活自立度などを毎年

**追跡期間:**  
平均4.5年

**結果:**  
「人生の目的」がある高  
齢者では要介護の発生  
率が約40%低下



[Boyle PA, et al. Am J Geriatr Psychiatry. 2010;18:1080-1102]



# データから

『生きがい』を持つじじばばは...  
年を重ねても介護保険の世話にならず  
いつまでの元気で、  
地域で活躍する力を秘めているのです。

では、  
じじばばの力を引き出し、  
生きがいにつなげるには？



# そこで私が導き出したのが...

- じじばばとパラスポーツを繋げたら  
どうだろう？と考えました
- 数あるパラスポーツ  
その中で...

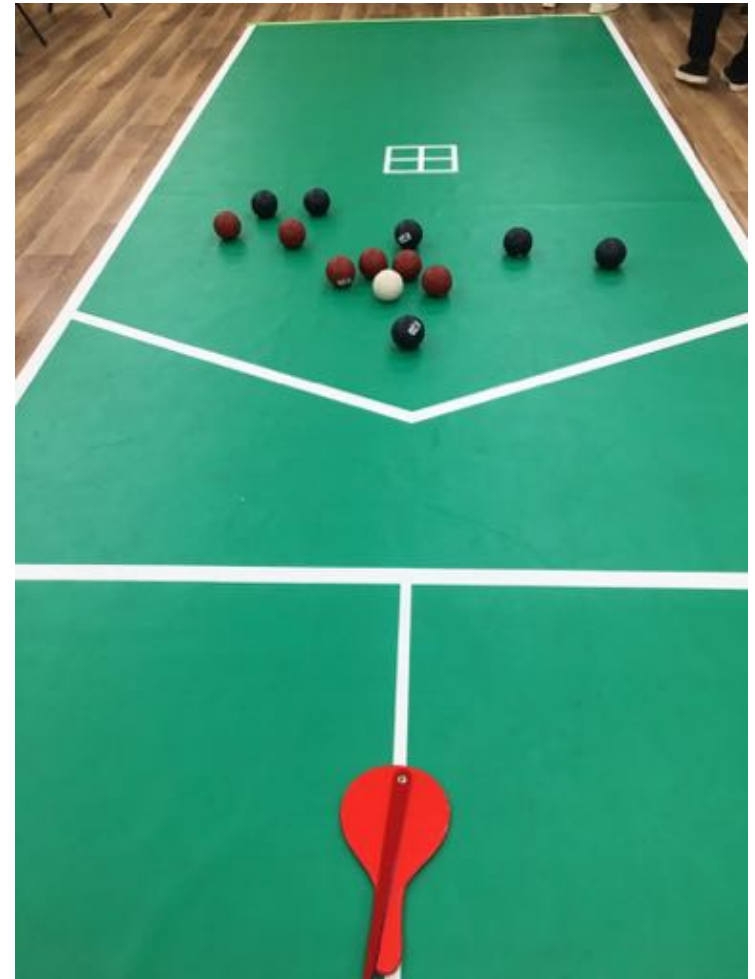


# 私が着目したのは『ボッチャ』



# ボッチャを知っていますか？

ボッチャは  
長さ12.5メートル、  
幅6メートルのコートで、  
『ジャックボール』と呼ばれる  
白いボールに向かい、  
赤と青各6個のボールを、  
投げる、転がす等してジャック  
ボールにいかに近付けるかを  
競うスポーツです。



# ボッチャの魅力

- 個人戦、チーム戦で行い  
頭と身体を無理なく使うスポーツです。  
(チーム戦で初対面でも絆が作れます)
- 子供からじじばば、障害のある、ない関係なく  
誰もが気軽に楽しめます。  
運動音痴な私が楽しみ、魅了されました。  
それは保証します。

# ボッチャと健康

- 令和2年1月30日読売新聞に掲載
- 透析20年の女性  
5分程度の距離も休息が必要。  
ボッチャを開始し、  
元気を取り戻したのを実感。
- 杏林大学一場准教授は  
ボッチャの健康効果を研究。



# ケアマネジャーである私の特性

- じじばばの持てる能力や強さを一緒に考え、見つけられます。そして、その能力や強さを必要な方に繋げる事が出来ます。
- 人はじじばばになっても  
**頼りにされる**  
それこそが  
じじばばの『役割』『生きがい』に繋がると私は考えます。



# 元気なじじばばの共通点

地域や家庭で『役割』『生きがい』を持っている方は、いつも笑顔で元気。

しかし

『役割』『生きがい』を見付けられないのも現実ならば...

ないものは作れば良いのです。





# 私が考える笑顔で死ねる町作り

- 老若男女

誰もがいつでもボッチャを楽しめる

カフェ形式の『ボッチャ』倶楽部を行徳に作りたい。

- 倶楽部で知り合った方同士が、  
自身の特技を活かして、自助共助  
協力しあえる関係作りの  
手伝いができる場にしたい。



- 将来的には『ボッチャ』倶楽部の運営を  
じじばばにお任せできるようにしたい。



- ボッチャを通じて  
地域で『役割』を持ったじじばばは  
自身の『生きがい』を見付け、  
笑顔で元気に過ごします。

# 死の瞬間まで...

『役割』と『生きがい』を持ったじじばばは  
自身の人生に心残りなく  
死する瞬間まで、笑顔でいられるのです。

