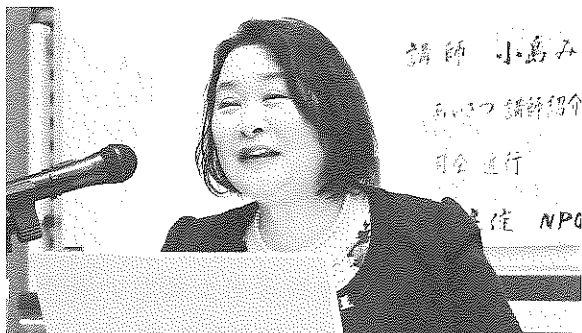


NPO法人高齢社会をよくする女性の会 会報

No. **299**
2024年6月発行

NPO法人高齢社会をよくする女性の会
〒160-0022 東京都新宿区新宿2-9-1
第31宮庭マンション802号室
TEL. 03-3356-3564
FAX. 03-3355-6427
郵便振替 00100-0-79477



排泄ケアを熱く語る小島みさおさん

新年度の始まりによせて	樋口 恵子 …… 1
4月例会 第2回樋口恵子賞受賞者に聞く勉強会〈パート1〉 「人生100年時代を楽しむための準備： とても大事な排泄の話」	小島 みさお …… 2
シリーズ介護保険を追う① 史上最悪の介護保険改悪を阻止しよう！	袖井 孝子 …… 6
リレーエッセイ⑮ 「これからはいきいき生きましょう」	藤田 育美 …… 7
本の紹介・事務局だより・編集後記	8

新年度の始まりによせて

NPO法人高齢社会をよくする女性の会
理事長 樋口 恵子



コロナ禍の行方もどうやら収まり、私たちは日常の「人生100年時代」の構築に取り組み始めています。

1月の能登半島地震では、各地の会員の皆様のご尽力や埼玉県婦連や（株）大創等のご協力で、被災地に化粧品や手鏡をお届けすることができました。災害見舞品にいつもと変わらぬ化粧品を見出した被災地の方々には、日常心を取り戻す心の拠りどころにしていただけなのではないでしょうか。

人間は「ふだんの生活が大切」ということを、災害という非常時に会って、あらためて再確認いたしました。

この禍の中で、有効な助け合い活動を展開できたのも、日頃の交流の成果ではなかったかと思います。旧知の間柄のようにことばを交わし、注文を出し合いました。この関係は

「一生モン」で長続きしそうな予感がします。

災害はつらい事実には違いありませんが、この機会に新しい連帯が生まれるきっかけになり得ます。たとえばよくないかもしれませんが、「転んでもただでは起きない」という言葉をこの際だからこそ使わせていただいてもよいのではないのでしょうか。

そして、力弱い者同士でも助け合うことで一定の力となり得ることも、記録に留めていただきたいと思います。もちろん行政側の迅速かつ強力な支援は何よりも求められることです。

今回震災地に近く、種々ご尽力された理事・常光利恵様には、6月8日の総会でご講演いただくことになっております。新年度の会の取組等についてもご審議いただきます。皆さまどうぞ総会に足をお運びくださいますようお願い申し上げます。

第2回 樋口恵子賞受賞者に聞く勉強会〈パート1〉

2024年4月18日（木） 於：日比谷図書文化館スタジオプラス

「人生100年時代を楽しむための準備：
とても大事な排泄の話」

講師

NPO法人日本コンチネンス協会
前・副会長／コンチネンスアドバイザー

小島 みさお

司会：柳原 智子（本会理事）

1 はじめに

わが国では、健康上の問題で日常生活に制限のない期間（健康寿命）は、平均寿命と同じような形で年々伸びています。平均寿命の延伸に伴い、健康寿命との差が拡大すると、フレイル（虚弱）の状態となり、個人の生活の質（QOL）が低下します。

フレイルは、尿失禁や頻尿、残尿などの下部尿路症状との関連が報告されています。そして尿失禁は、他者との交流への影響や抑うつ傾向、閉じこもりとの関連があるとの報告もあります。フレイル予防には、運動・栄養・社会参加が重要ですが、実は、排泄の悩みに対応することが、フレイル予防につながってきます。

排泄の悩みは、「歳だから仕方ない」「恥ずかしい」等のスティグマ（偏見や差別）もあり、なかなか相談や対応につながりにくい問題です。しかし、排泄（排尿・排便）の悩み

は、予防や治療ができ、それが難しい場合でも日常生活に困らないようなケアが出来ます。そのことを、多くの方に知っていただきたいと、熱い思いをもって活動しているのが、NPO法人日本コンチネンス協会です。

超高齢社会を迎えているわが国では、とても大切な話題、それが「排泄のこと」なのです。

2 NPO法人日本コンチネンス協会の紹介

2.1 協会の活動目的と設立経緯

NPO法人日本コンチネンス協会は、排泄に障害を持つ当事者、ケアを提供する専門職だけでなく、すべての人に対して、排泄障害の予防や治療及び適切なケアマネジメントの推進に関する、教育活動、広報活動、支援活動をおこなっています。我々の活動目的は、すべての人が気持ちよく排泄できる社会づくりに貢献することです。

会の設立の発端は、1989年3月に、英国でコンチネンスケアについて学んできた西村かおる氏が、都内で定例の失禁勉強会として開始しました。その後「コンチネンス研究会」、「日本コンチネンス協会」に改組し、2009年に「NPO法人日本コンチネンス協会」となりました。活動を始めて30年で、受賞できたことは、今後の活動の励みになります。

コンチネンス（continence）とは、日々の



講師の紹介をする袖井副理事長

生活の中で排泄をコントロールできている状態を表す言葉（英語）です。協会では、教育活動・広報活動・支援活動を通して、排泄トラブルの「予防」「治療」「対処（ケア）」の重要性を伝えています。



このマークは、コンチネンス（continence）のCと、気持ちよく排泄ができている人をイメージし、コンチネンスケアのポジティブ感を表現しています。2004年に制作し、商標登録しました。このコンチネンスケアマークを普及させるため、法人会員様がコンチネンスケア関連製品等に年間使用していただくライセンスを供与する事業を展開しています。

2.2 協会を支える会員と活動拠点

活動の理念に賛同する個人および団体が会員となっています。個人会員には、当事者、一般、専門職（看護職、介護職、セラピストなど）がおり、全国に、現在約700名います。法人会員として、排泄関連企業29社および施設関係6施設が、活動を支えています。

会の創設者で現在名誉会長である西村かおる氏は医療職で、その関係もあり、個人会員の大半が医療従事者です。しかし今後は、広く一般の方にも会員になっていただいて、一緒に活動していきたいと考えています。

なお、当協会には、7つの活動拠点（支部）があります。各支部で、それぞれ工夫をこらした勉強会などの活動をおこなっています。

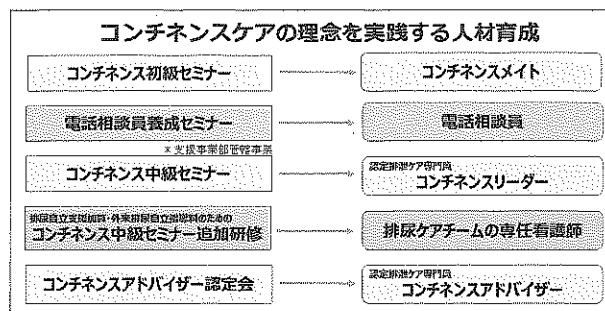
2.3 協会の主な活動

2.3.1 教育活動

本協会は、「排泄（尿・便）の課題をもつ人に対して、その本人が望む生活を過ごせる

ように質の高いサービスを提供する」というコンチネンスケアを実践する人材の養成を行っています。

排泄ケアに関心をもつ人ならだれでも受講できる「コンチネンス初級セミナー」、排泄ケアの実務者を対象とした「コンチネンス中級セミナー」、そして、協会の活動理念に基づくコンチネンスケアの実践者であり、排泄ケアのスペシャリストとして活躍する「コンチネンスアドバイザー認定会」を開催しています。



日本コンチネンス協会の教育課程と認定資格

当協会認定の資格制度があり、各種セミナーを受講・合格すると、「コンチネンスメイト」「コンチネンスリーダー」「コンチネンスアドバイザー」の資格が取得可能です。

そして、「セラピストのための排泄リハビリテーションセミナー」も開催しています。全国から排泄ケアを学びたいという理学療法士や作業療法士などのセラピストが集い、毎回盛況となっています。

また、排尿自立支援加算および外来排尿自立指導料のための「中級セミナー追加研修」も開催しています。排尿ケアチームの専任看護師を養成する研修として、厚生労働省が認めた研修であり、当協会が排泄ケアの実践者を養成してきた教育内容と実績によるものだと自負しています。

2.3.2 広報活動

排泄のネガティブなイメージを払拭するための広報手段として、ホームページに注力し

ています。各種セミナー・イベントの案内、「排泄の困りごと110番」の予定以外にも、「排泄ケアのヒント」のコーナーでは、尿失禁のタイプや便秘・下痢などの状態の説明とケア方法について解説もしています。今回、会場で一緒に体験した骨盤底筋訓練の方法も掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

URL : <https://www.jcas.or.jp/>

また、協会の機関誌「コンチネンスNow」は、1990年1月に発行した「コンチネンスニュース」に始まり、1992年1月に「コンチネンスNow」と改名し、今日まで続いています。

現在は「8頁・年4回」の発行で、支部の活動報告や専門家による記事等を掲載しています。

そして2016年より、「介護の日」や「トイレの日」がある11月を『コンチネンス月間』、11月5日を『コンチネンスDAY』と決め、各地で市民公開講座等の排泄に関する啓発活動を展開しています。

2.3.3 支援活動

尿漏れや便秘等の排泄に関する悩みに対して、無料で電話相談が受けられる「排泄の困りごと110番」は、1990（平成2）年に開始しました。当協会の電話相談は、相談者がご自身で適切な対応ができるようサポートすることを目的としています。必要に応じて、医療機関の受診を促し、尿漏れの予防と改善に有効な「骨盤底筋体操」の説明や生活上のアドバイスをしています。

電話番号は「0570-05-1145」で、「おこまりごとなし まるごと いいしっこ」。

全国にいる有資格の電話相談員が匿名で対応します。電話相談員は、当協会主催のコンチネンス電話相談員養成セミナーを受講し、試験と実習に合格した看護師やセラピスト等の協会会員です。相談者の9割はご本人で、

高齢の方が大半です。

案内ちらしや名刺大のカードを作成・配布し、電話相談活動の認知拡大をはかっています。また、相談内容の傾向をまとめ、学会等で発表することも検討しています。



電話相談活動の案内カード

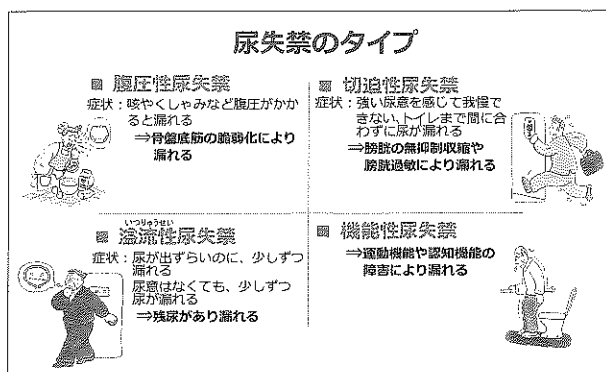
そして、各自治体や施設・市民活動団体などで企画されるイベントや講演会などに、講師を派遣しています。講師として「排泄について」「コンチネンスケアについて」「尿失禁の予防とケア」などのテーマでお話をさせていただいています。この活動を「出前講座」（イベントなどでお話をさせていただくこと）と名づけています。

3 排尿の悩み

3.1 尿失禁のタイプ、その特徴と原因

当日、「正常な排尿と排尿障害」、「尿失禁のタイプ、その特徴と原因」、「尿失禁の対応」についてお話ししました。

尿失禁には、図に示したように、主に4つのタイプがあります。



腹圧性尿失禁は、咳やくしゃみなど、腹圧がかかると少量の尿が漏れるものです。膀胱等の臓器を支える筋肉群である『骨盤底筋群（外尿道括約筋）』の脆弱化が原因です。

切迫性尿失禁は、強い尿意を感じて我慢ができずに起こる尿漏れです。神経の制御がきかず、膀胱が過敏になることが原因です。

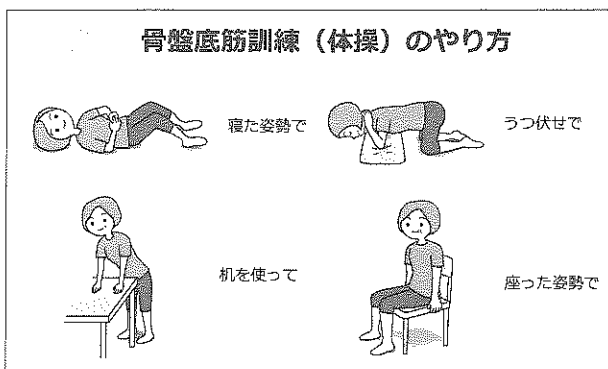
溢流性尿失禁は、ちょろちょろと無意識のうちに少量の尿が漏れる症状です。膀胱内にたまった残尿が原因です。背景には、前立腺肥大症等がある場合も、少なくありません。

機能性尿失禁は、運動機能や認知機能の低下により、トイレへの移動に時間が長かったり、トイレの場所がわからない等でおこります。

3.2 尿失禁の予防と対応

切迫性尿失禁は、服薬治療を最優先にするとともに、膀胱訓練（少しずつ、排尿と排尿の間隔をあける訓練）をおこなうことをお勧めしています。また、溢流性尿失禁は、膀胱内の尿が腎臓の方に逆流すると命に影響を及ぼすことにつながるため、早急に残尿をなくすることが肝要です。すぐに、泌尿器科医を受診することを勧めています。

腹圧性尿失禁と切迫性尿失禁の予防・改善につながる「骨盤底筋訓練（体操）」を、実際に会場の皆さんと一緒に体験しました。座った姿勢のほか、図のようなさまざまな姿勢でおこなえます。



この体操は、3ヶ月程度、毎日行なうことで、尿失禁の改善も見込めるものです。ぜひ予防のためにも、今日から始めてみてはいかがでしょうか。詳しいやり方を確認したい場合などは、お気軽に、当協会の電話相談窓口にご相談ください。

また、尿失禁予防のポイントを一覧にしています。特に、太字の部分を意識して、日々の生活を送ることをお勧めします。

尿失禁予防のポイント6か条

1. **骨盤底筋訓練（体操）** を続ける
2. **水分摂取** を十分に（膀胱炎等の予防のために）
3. **肥満** に注意する
4. **便秘** しないようにする
5. 尿意を感じても、**すぐにトイレに行かないで我慢する（膀胱訓練）**
6. 気になる時は、失禁の状況に適した**尿失禁専用**品を使用する

4 おわりに

最後に、「歳のせい……」とあきらめず、排泄の悩みは、予防・治療・ケアが出来ることを、一緒に広めていただけるとうれしいです。

今回は排尿のことに絞ってお話しましたが、排便についても、機会があれば、ぜひお話ししたいです。そして、多くの方に、電話相談や出前講座もご活用いただけたらと思います。

（小島みさお・記）



大事な排泄の話熱心に聞き入る参加者の皆さま

史上最悪の介護保険改悪を 阻止しよう！

袖井 孝子 副理事長



ケア社会をつくる会

認定NPO法人ウィメンズアクションネットワークの上野千鶴子代表とNPO法人高齢社会をよくする女性の会の樋口恵子理事長が合意して、2020年に予定される介護保険の改悪阻止に動き始めたのは19年も暮れ近く。コロナ禍は、まだ始まっていませんでした。

両者の呼びかけで、準備会が立ち上がり、20年1月14日には医療従事者、介護従事者、研究者、ジャーナリスト、利用者などが集まって、「介護保険の後退を絶対に許さない！1・14院内集会」が開催されました。

会場とオンラインを合わせてたくさんの人が参加し、これを機に、すべての人が安心して最期まで暮らせる社会の実現をめざす「ケア社会をつくる会」が発足しました。これはネットでつながる集団で、会費は無料です。

「介護の社会化」をめざし、所得階層や家族構成にかかわらず、誰もが必要とするサービスが受けられるという高い理想をかかげて、介護保険制度は2000年にスタートしました。しかし、5年ごとの法律改正と3年ごとの介護報酬見直しの度に、サービスは縮小し、保険料は上昇し、個人の負担分は拡大していきます。

23年末までにケア社会をつくる会は、度々オンライン集会や院内集会を開催し、介護保険の改悪阻止を訴えてきました。私たちの活動が功を奏したのか、自己負担分の1割から2割への引き上げ、ケアマネジメントの有料化、要介護1、2の訪問介護・通所介護の総合事業への移行などは、今期の法律改正では見送られることになりました。

訪問介護事業の基本報酬引き下げ

やれやれと安心していたところ、本年1月には突如、訪問介護事業所の基本報酬が引き下げられてしまいました。他の事業に比べ、平均して儲かっているというのがその理由です。

たしかに集合住宅に併設されている事業所では、移動時間もかからないので効率的です。しかし、移動に30分以上かかるような地域では、一日に回れる家も限られます。厚生労働省の調査によると、4割近くの事業所は赤字とのことです。言い換えれば、儲かっている一部の事業所が平均を引上げているのです。

本年3月8日には、訪問介護事業の基本報酬引き下げに抗議する院内集会を開催いたしました。呼びかけ団体には、二つの女性団体およびケア社会をつくる会に加えて、NPO法人障害者協議会やきょうされん等の障害者団体も加わりました。

本会の取り組み

創設以来、介護は本会にとって中心的な課題です。介護保険が発足する前から、制度創設にかかわる厚生官僚を招いて勉強会を行い、調査を実施し、より良い介護保険の実現をめざして厚生省・厚生労働省に要望書を提出し、全国大会のテーマや分科会、そして年末恒例の討ち入りシンポにおいて介護や介護保険を取り上げてきました。

言うまでもなく、会としての独自の活動は大切ですが、他団体と連携協力することで、より大きな力を発揮することが可能です。

今や介護保険は崖っぷちです。これ以上、個人の負担が増し、サービスの低下を招かないよう、皆で力を合わせて介護保険の改悪を阻止しましょう！

「これからは いきいき生きましょう」

ふじ た いく み
藤田 育美 (本会理事)



まずは自己紹介からさせて頂きたいと思
います。

現在75歳後期高齢者になり、黄色の保険証
が届いてビックリしました。大学は社会福祉科
を卒業して、身体障害者や老人の施設で働く
予定でしたが、出会いがあり、卒業後すぐに結
婚をして事業をすることになり、経済界で徳島
県の商工会議所の副会頭等をする傍ら、婦人
会に入会して、地域の会長、市の会長を経て、
現在は徳島県の会長を引き受けております。

また、日赤奉仕団活動や結核予防活動等も
しております。一方では、更生保護の活動と
して、保護司として試験観察の子供たちを引
き受けて、犯罪のない町づくりに注力して参
りました。その様な中、隣県の婦人会会長の
野田様よりご紹介を頂き、樋口先生と出会い、
平成26年には「高齢社会をよくする女性の会
の全国大会」を引き受け、徳島県で開催させ
て頂きました。私の人生の中でこの会との出
会いは大きなものがありました。理事会や全
国大会には毎回参加させて頂き、新しい空気
を頂いております。徳島大会で樋口先生のお
話を横で聞いて、体が震えました。力強くま
た説得力があり、会場の全ての人聞き入っ
ておりました。また、副理事長さん2人のコー
ディネーターも素晴らしかったですし、今ま
で私が活動してきた分野と少し違っていたの
で、新鮮でした。勿論、色々な場所での全国
大会に参加させて頂いておりますが、得るも

のは大きかったです。

その内容を頭に入れて、今は婦人会活動に
も取り入れさせてもらっています。どの会も
高齢化が進み、少し寂しい感じはありますが、
これまでテーマとして防災学習、SDGsの1万
人調査、高齢者の役割、食品ロス等に取り組
んで参りましたが、今年は自分たちがいきい
き生きる事こそが社会貢献であるということ
をテーマとして活動して参ります。少子高齢
化が進む中で、政治は子供たちの事を中心に
進んでいる様ですが、高齢者が最後まで安心
する社会も大切だと考えております。今、私
たちができる事は、自分でできる事は自分で
する、できない事は助けてもらい、できる事
は助けていく事とし、最後まで楽しく生き抜
くことが重要だと考えております。“ねんねん
ころり”と死んでいければと思っております。

この会に入会できた事が、今の私の宝物と
なっています。これからも一緒に100歳まで
生きて参りましょう。

プロフィール

現職：一般財団法人 徳島県婦人団体連合会 会長
昭和44年龍谷大学短期大学部社会福祉学科を卒業。小
学生の時から町の清掃活動を始め、高校時代にはJRC
(青少年赤十字) 活動に熱中、ボランティアの素晴らし
さを実感する。女性経営者として社員の育成と地域へ
の貢献活動に取り組むかたわら、婦人会活動や日赤奉仕
団、保護司の活動にも力を注いでいる。平成13年、県
庁所在地の商工会議所で女性初となる徳島商工会議所
の副会頭をはじめ様々な要職を歴任。平成23年には徳
島県婦人団体連合会の会長に就任し現在に至る。



『いの中の声』
八鳥治久に伴走した日々
藤原瑠美 著 論創社 1800円+税

夫が亡くなった4年後に上梓した本です。私たちの結婚生活は19年間で、2000年9月に夫が64歳で再婚、私は53歳で初婚でした。二人はサラリーマンを引退、フリーランスで働くことにしました。夫は国立と私立のデザイン関連の大学に非常勤で働き、デザインの仕事をしていました。

夫の体調が悪くなったのは2010年ごろからです。自律神経系の体調不良が始まりで、病名が分らないまま数年が過ぎていきました。病院に受診をするとアルツハイマーと言われたのが闘病の始まりでした。しかし、海馬が委縮しておらず、短期記憶もしっかりしていたので、セカンドオピニオンを受けるとパーキンソンとわかりました。さらに、友人のレビー小体型認知症の樋口直美さんと会話したことにより、夫はレビー小体型認知症とわかり、2015年から正しい治療が受けられるようになりました。体調が激変したのは、2019年8月に亡くなる2年前でした。と言っても寝たきりにはならず、商店街に亡くなる少し前まで歩行器で私が同伴で歩いていきました。本の後半は闘病記になっているかもしれません。

(藤原瑠美・記)



『終活シェアハウス』

御木本あかり 著
小学館 1800円+税

これは、独り身高齢女性がシェアハウスで共同生活する小説です。

売れない料理家の歌子さん、高校教諭だった厚子さん、夫と離婚し最後に素敵な恋をしたいと願う瑞恵さん、認知症の前段階だと診断された恒子さん。4人は、小学校から短大まで一緒に学んだ仲良しで、見晴らしのいいペントハウスで、生活費を出し合い家事を分担し合って暮らしています。体操をし料理を楽しみ、夕食時にはワインを開け、トラブルはあるけれど好き勝手言い合って一日を終える。そんな日々、立ち退きという大ピンチが襲います。解決策は見いだせずシェアハウス解散は迫る。オバサマ達は活路を見いだせるのか……という高齢問題満載ストーリー。

刊行にあたり「老後は誰と暮らせば幸せになれるのか。人生100年時代、必読の書」との推薦文を樋口恵子先生からいただきました。

人生は波乱ばかりです。高齢になれば、やり直しも挑戦も難しい。そして老いは濃厚になるばかり。それでも、力を合わせて踏ん張れば、道は開けるかもしれないし開こうじゃないの……そんな口うるさいオバサマ達に共感いただければ嬉しいです。(御木本あかり・記)

＞事務局だより

会報No.1は、1983年4月発行、P.8でした。事務局だよりと編集後記が最終頁を埋めており、縦書き、3段枠組の紙面編集は、以後変わることなく、先号のNo.298まで、41年間の会の歴史を編み込んできました。愛おしさを感じて当然。会員の皆さまにも慣れ親しんだ会報です。

No.1をご覧になりたい方は送料100円(切手)をご負担いただければコピーをお送りします。「高齢化社会をよくする女性の会」設立の熱気と躍動感、そうそうたる設立時役員名簿、会則、若くても誰だかわかる印刷呆け気味の写真、など必見です。片や、韓国へ行って美容整形を受

けてきたかのようなNo.299。いかがでしょうか。ご感想をお待ちしております。

☆「介護保険利用者調査」にご協力を。この種の調査は少なく、当事者主権の見地からも実施の意義は大きいので、皆様のご協力をお願い申し上げます。(事務局一同)

編集後記

5名の会報チームで検討を重ねた新装会報をお届けします。新たに「シリーズ介護保険を追う」もスタート。ご意見をお待ちしています。(佐)