

ひかり協会会報

ふれあい

発行

公益財団法人 **ひかり協会**
 ☎530-0022 大阪市北区浪花町13-38
 千代田ビル北館2F
 ☎代表06(6371)5304
 URL <http://www.hikari-k.or.jp>
 発行責任者 理事長 前野 直道
 編集責任者 常務理事 塩田 隆

ひかり協会と私

いまの暮らしを、

一日でも長く

(京都) 小嶋 均司

第183号の記事

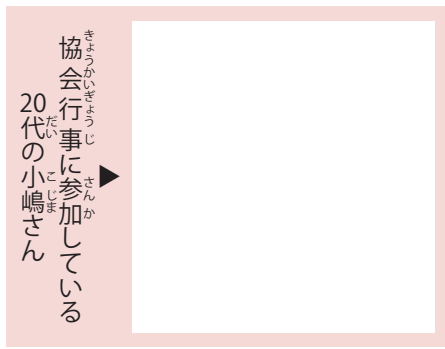
「三者会談」推進委員会	3
ふれあい広場	4
新・健康づくりⅧ(第7回)	5
協会からのお知らせ	
「高額医療費制度とひかり協会の 医療費申請について」	6・7
守る会からのお知らせ／ 西から東から／お詫びと訂正	8

私は京都府京都市の伏見に住む小嶋均司といいますが、67年間ずっと京都で暮らしています。小さい頃は両親、姉、弟と暮らしていた、私はやんちゃな子供でした。父は怒ると厳しい人でしたが、私には優しくてブリキの玩具や車の玩具を買ってもらったことを覚えていています。学生時代は、サッカーに熱中しました。生徒会が学年対抗サッカー大会を企画してくれて、小学6年生の時に準優勝、中学1年生から3年生まではずっと優勝できたのが思い出です。サッカーを見るのも好きで、この前のサッカー・ワールドカップも見入っていました。

学校を卒業後は、色々な仕事を経験しました。一番長く働いた会社では、細かい金属部品の加工をしていました。私たちが作っていた部品は電器や自動車などに使われていました。検品作業で規格外が見つければ再加工、不良品が見つかることもありますが、15年くらい頑張つて仕事を続けました。

ちょうど学校を卒業して仕事を始めた頃に、ひかり協会と出会いました。はじ

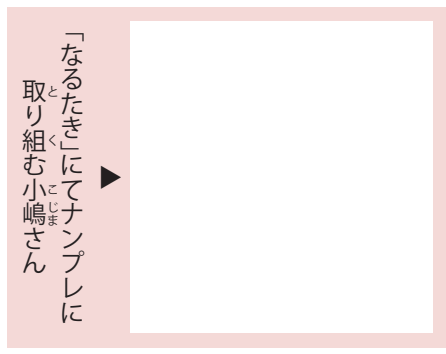
めは、同じ被害者仲間から「こんな行事をやっているから一緒に行かないか？」と誘ってもらい、ひかり協会の行事に参加するようになりしました。被害者仲間が集まってバーベキューをしたり、クリスマス会をしたり、琵琶湖に泳ぎに行ったり、買い出しに行つて一緒に料理を作つたりと、ひか



協会の行事に参加している
20代の小嶋さん

り協会の職員やボランティアの人たちと色々な事をしたのが懐かしいです。
今も通っている「生活介護事業所ケアホーム・なるたき（以下、「なるたき」）には50歳を超えた頃

から通い始めました。区役所の職員さんに「こんな施設があるよ」と教えてもらったのがきっかけです。ずっと家にいると生活のリズムが狂つてしまふと思ひはじめは週に1回から通い始めました。ここに通うようになると、規則正しいリズムで生活ができるようになり、今は週に3回通っています。65歳になり介護保険制度が優先されるとなつた時も、「なるたき」に引き続き通えると決まつてホッとしました。その時はひかり協会の職員からもアドバイスや情報をいただき



「なるたき」にてナンプレに取り組む小嶋さん

ました。また、ケアマネジャーさんが色々と考えてくれて、65歳からは介護保険サービスを障害福祉サービスを組み合わせながら1週間を規則正しく生活できています。「なるたき」では、バイクトレーニングをしたり、入浴をしたり、空いた時間でナンプレをして過ごしています。コロナの影響で、レクリエーションが減つてしまつたのが残念です。同じ利用者で仲の良い友達もできました。施設長の後押しもあり65歳の時にその友人と北海道旅行に行つてきました。コロナ

が落ち着いたら、また近場でも良いので友人と「旅行に行きたいなあ」と思っています。
65歳の時に、もう一つ大きな出来事がありました。それは、弟と話し合つて、小さい頃から住んでいた実家を壊して、バリアフリー



車椅子や歩行器でも入れる
広いトイレに改装

の新しい家を建てたことです。年を重ねるごとに少しずつ体が動きづらくなつてきて、古い家は住みにくく感じていました。新しく完成した家では1階に私が住み、2階には弟夫婦が住んでいます。バリアフリーのお風呂やトイレ、玄関のスロープのおかげで以前より暮らしやすくなりました。二世帯同居ですが、それぞれ独立して自分のこと

は、2階には弟夫婦が住んでいます。バリアフリーのお風呂やトイレ、玄関のスロープのおかげで以前より暮らしやすくなりました。二世帯同居ですが、それぞれ独立して自分のこと

を過ごしている今の暮らしを、少しでも長く続けることが目標です。

事務所より

生活介護事業所では、「ぎんちゃん」と呼ばれる小嶋さん。20代の頃から協会行事に色々参加されており、今回、当時の懐かしい写真を見ながら一緒に若い頃を振り返りました。
今は、様々な支援を受けて忙しい毎を送られている小嶋さんですが、コロナが落ち着いたら協会行事にもまた参加してもらいたいなと思っています。

バリアフリーのご自宅です。「できる限り自立した生活を継続していきたい」という気持ちを、これからも応援していきたいと考えています。

第182回
第183回

「三者会談」救済対策推進委員会

障害被害者支援の 行政協力などを協議

今年の10月と12月に、厚生労働省・守る会・森永乳業・ひかり協会によって、重要課題に関する協議が行われました。12月の委員会は、1年ぶりに対面で開催することができました。

ひかり協会からの要請

① 2022年度9月の物価上昇率が前年同月比で3%増となっている。障害のある被害者の生活設計実現のために障害基礎年金を引き上げるよう要望

↓年金額は、賃金や物価の変動に応じて改定している。賃金変動率が物価変動率を下回る場合は、支え手である現役世代の負担能力に応じた給付とする観点から、名目賃金変動率を用いて改定する仕組みである。ただし、障害基礎年金受給者については、年金生活者支援給付金により障害基礎年金1級の方には月額6275円、2級の方には月額5020円が、年金に上乘せして支給されている。こ

の額は物価変動に応じて改定されるので、多少プラスになると予想される。

② 健康保険証が2024年秋に廃止され、マイナンバーカードが保険証として利用される予定だが、有効期限が設定されたり、個人情報への漏洩が心配されたりしている。特に重度障害者については、今後も現在の健康保険証を利用できるように要望

↓要望として受け止め、担当課と共有する。

ひかり協会からの要請

① 知的障害のある被害者が入院する際に、ある市の意思疎通支援事業の対象は、聴覚障害・視覚障害のある者のみで知的障害は対象外との返答であった。国は、「意思疎通支援事業実施要領」を定めて現在知的障害も対象としているので、この要領の内容に即した事業とするよう要請

↓意思疎通支援事業については、各自自治体において地域のニーズ等を把握したうえで事業の対象者を規定している。一方で、各自自治体で実施状況に格差が生じているため、引き続き適切に事業が実施されるよう周知に努める。

② 国が医療機関や薬局に導入を促進しているオンライン資格確認は、オンライン資格確認等システムを通じて被保険者の保険資格情報(加入している医療保険や自己負担限度額等)を確認できる。オンライン資格確

認等システムで得た情報については、医療機関や薬局の窓口において、被保険者の希望があれば提供できるよう要請

↓所得区分や自己負担限度額等については、オンライン資格確認を導入している医療機関や薬局において、被保険者が情報を取得することは可能である。ただし、情報提供は法令で義務付けられているものではないため、必ず情報を提供できるとは限らない。

③ 高額療養費制度において、医療機関での窓口負担額と高額療養費の還付額を差し引いた最終の自己負担額に誤差が生じることについて、その考え方や算出方法の情報提供を要請

↓誤差が出る場合には、保険者側が利益になるパターンと不利益になるパターンの両方があり得るので、結局は相殺される。全体を通してみれば、損得なくできるため、保険者はレセプトの保険点数を基に計算している。

そこそこうまくやっている
自分を褒めよう

(広島) 柳橋 玲子



私は前々から、「仕事をやめたらボランティアや趣味を存分にしよう」と考えていました。また、私のポリシーとして「新しいことにチャレンジする」があり、「さそわれたら断らない。迷ったら未経験を選ぶ」ようにしています。

それで60歳で定年退職した時に、初めてひかり協会の行事に参加しました。協力員にもなりました。迷わなかったのは、皆さんが温かく迎えてくださり、あっという間に仲間になってくだ

さったからです。さらに第50回全国総会にも連れて行って頂き、大塚睦子さんの講演をお聞きできたことは大きな刺激になりました。機関紙ひかりに掲載された大塚さんの記事は切り抜いて「協会ノート」に貼り、時々読み返しています。「協会ノート」には協力員研修会や現地交流会などの記録や学んだ事、心に残った事などを書き込んでいます。

趣味のほうでは、まず卓球です。公民館などで週3

日汗みどろになって活動しています。参加して驚いたのは、私が「若い人」だったことです。上は90代の方もおられ、「私もあと20年是可以る」と目標が生まれました。始めて3年余りなので「ヘタなのは当たり前、伸びしろが大いにあります」と解釈し取り組んでいます。公式試合にも参加し、初勝利を味わうことができました。卓球自体の面白味もありますが、年の功のお話をしてくださるお兄さんお姉さん達と仲良くゲームをできるのが、卓球の醍醐味と言えます。いつ

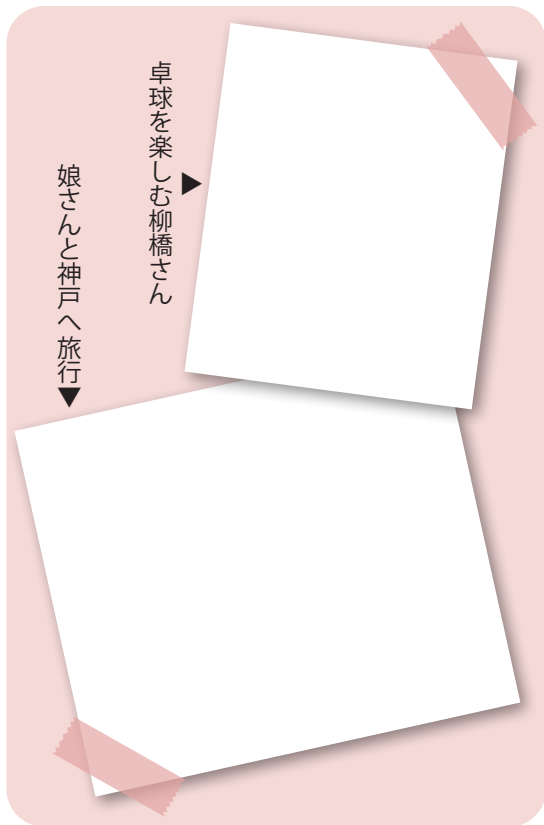
の間にか体力もつき、筋肉もついていました。これも初挑戦ですが、スポーツの日にスポーツセンターでの体力テストに挑んでみました。これがなんと驚くことにA判定！卓球様々です。やりたいことを見つけるには情報収集が大切です。ですから新聞や市の広報、広告など注意深く読んでいます。最近では新聞モニターや市民委員募集、映画試写会、県外のコンサート、読書会等々にチャレンジしました。そして、退職後の楽しみとして大きいのが娘達との

◀ 手作りのバッグ



旅行です。旅行が決まると手作りの服や小物、刺繍入りの服など身に着けるものを作り始めます。デイズニーランドに行くときは隠れミッキーの入った刺繍のTシャツを作り、現地で盛り上がりました。神戸旅行では着物リメイクに挑戦し、服とバッグをお揃いで作りました。その服を見知らぬ人に褒められて嬉しくなり、一層創作意欲が湧いたものです。

私は、無理せずやりたいことを見つけてチャレンジしている今の自分が、なかなか好きです。80代でも卓球の試合に出ている姿を目指して、セカンドライフを謳歌していきたいと思っています。



卓球を楽しむ柳橋さん

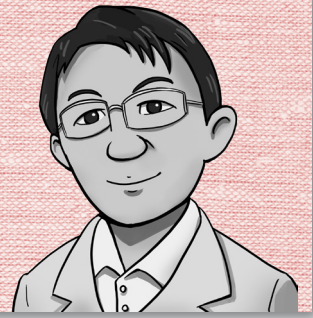
娘さんと神戸へ旅行

シリーズ

新・健康づくりⅧ 〈第7回〉

地域救済対策委員 白星伸一

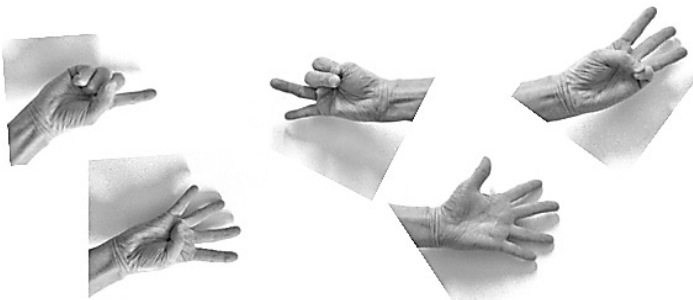
フレイル予防 「頭の体操」



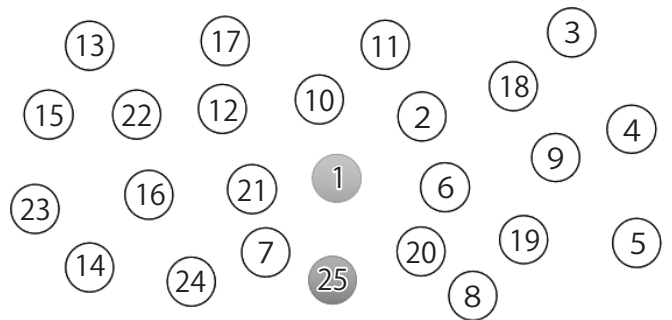
寒い日が続きますね。寒いと体を動かすことが億劫になりがちです。そこで、今回は、フレイル予防に効果的な「頭の体操」をご紹介します。

以前、二重課題というテーマをお伝えしました。二重課題における個々の課題のパフォーマンスは、それぞれの課題を単独で行った場合よりも低下することが知られており、この現象を「二重課題干渉」と呼びます。この二重課題干渉を予防するためには「集中と分散」という脳機能をトレーニングすることが有効とされています。これは、今、大事なことに集中して、そのほかのことを抑制する脳の働きを指します。脳内には、情報処理の集中化を促す前頭連合野外側部と、必要に応じて情報処理の分散を促す前頭極という2つのシステムが存在します。必要な目的に集中させ、不必要な情報処理を抑制することは、重要な課題を正しく実行していくうえで不可欠な過程です。この過程をトレーニングする問題をご紹介しますので、ぜひ、挑戦してみてください。

問題1 この中で左手の写真を2つ選んで、○をつけてください。



問題2 1～25までの数字を順番に線で結んでください。



※課題遂行にかかる平均時間は40～50秒です。70秒以上かかると脳機能の低下を疑います。

問題3 1～10の数字のうち、足し算した数字が15になる3つの数字を選んで下さい。

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

【答え】

- 1-4-10、1-5-9、1-6-8、
- 2-3-10、2-4-9、2-5-8、
- 2-6-7、3-4-8、3-5-7、
- 4-5-6

参考文献

• Llinàs-Reglà J., Vilalta-Franch J, López-Pousa S, Calvó-Perxas L, Torrents Rodas D, Garre-Olmo J. The trail making test. Assessment.24(2):183-96. 2016

ひかり協会からのお知らせ

高額療養費制度と ひかり協会の医療費申請について

高額療養費制度とは？

医療機関や薬局の窓口で支払った額（入院時の食費負担や差額ベッド代などは除く）が、年齢や所得によって定められた自己負担上限額を超えた場合に、その超えた金額が加入している保険者（健康保険組合、協会けんぽ（全国健康保険協会）、共済組合、国民健康保険など）から払い戻される制度です。

この制度に該当するときは、加入している保険者に高額療養費の申請をしてください。なお、保険者から発行された「限度額適用認定証」を医療機関等に提示した場合は、窓口での支払いが自己負担上限額までとなります。

※「限度額適用認定証」の交付は、保険者に申請手続きを行ってください。



高額療養費の自己負担上限額とは？

69歳以下と70歳以上の方では自己負担上限額が違います。

69歳以下			
所得区分	年収／健保：標準報酬月額 国保：所得要件	ひと月の上限（世帯ごと）	多数該当 ※ （4回目以降）
ア	年収：約1,160万円～ 健保：83万円以上 国保：901万円超	252,600円＋（総医療費－842,000円） × 1%	140,100円
イ	年収：約770万円～約1,160万円 健保：53万～79万円 国保：600万～901万円	167,400円＋（総医療費－558,000円） × 1%	93,000円
ウ	年収：約370万円～約770万円 健保：28万～50万円 国保：210万～600万円	80,100円＋（総医療費－267,000円） × 1%	44,400円
エ	年収：～約370万円 健保：26万円以下 国保：210万円以下	57,600円	44,400円
オ	市区町村民税の非課税者等	35,400円	24,600円

※多数該当について

同じ世帯（同じ公的医療保険に加入している方）で当月を含む、直近12ヵ月間に既に3回以上高額療養費が支給されている場合は、4回目から自己負担上限額がさらに引き下げられます。これを多数該当といいます。

ただし、健康保険組合から国民健康保険に加入するなど、保険者が変わった場合、高額療養費の支給回数は通算されません。また被保険者から被扶養者になった場合なども、高額療養費の支給回数は通算されません。

70歳以上（69歳以下で後期高齢者医療制度に加入している方を含む）					
所得区分	年 収 課 税 所 得		ひと月の上限額		多数該当 （4回目以降）
			外来（個人ごと）	外来+入院 （世帯ごと）	
現役並み	Ⅲ	年 収：約1,160万円～ 課税所得：690万円以上	252,600円+（総医療費－842,000円） × 1 %		140,100円
	Ⅱ	年 収：約770万円～約1,160万円 課税所得：380万円以上	167,400円+（総医療費－558,000円） × 1 %		93,000円
	Ⅰ	年 収：約370万円～約770万円 課税所得：145万円以上	80,100円+（総医療費－267,000円） × 1 %		44,400円
一般	年 収：約156万～約370万円 課税所得：145万円未満等		18,000円 （年 144,000円）	57,600円	44,400円
非課税	Ⅱ	住民税非課税世帯	8,000円	24,600円	—
	Ⅰ	住民税非課税世帯 （年金年収80万円以下など）		15,000円	—

※後期高齢者医療制度の医療費負担割合の変更に伴う配慮措置について

2022年10月1日から、後期高齢者医療制度に加入している方で一定以上の所得のある方は、現役並み所得者（窓口負担割合3割）を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。

2割負担となる方には、2025年9月30日までは1ヵ月の外来医療の負担増加額を3,000円までに抑える措置があります（入院の医療費は対象外）。

医療機関や薬局の窓口で高額療養費の自己負担上限額を超えた額を支払った場合のひかり協会への医療費申請の仕方は？

申請方法は、次の①②のいずれかです。

①高額療養費支給決定通知書が届く前に、医療費の申請を行う

ひかり協会では、医療機関や薬局の領収書を基に医療費を計算し、高額療養費制度で定められている自己負担上限額までを援助します。

ひかり協会へ申請後、高額療養費支給決定通知書が届き、協会の援助額に不足などがあることがわかった場合は、お手数ですが高額療養費支給決定通知書をひかり協会へ送りください。確認のうえ不足分を後日送金するなど対応します。

②高額療養費支給決定通知書が届いてから、医療費の申請を行う

高額療養費支給決定通知書を医療費関係費用申請書に添付し、ひかり協会へ申請してください。高額療養費支給決定通知書で自己負担額を確認することにより、過不足なく援助できます。

ただし、高額療養費支給決定通知書が届くのは、医療費を支払ってからおよそ3ヵ月後になります。そのため、医療費を支払ってからひかり協会が援助するまでに時間を要します。

守る会からのお知らせ
今後の全国総会等の
会議開催について

3年ぶりの対面開催

会報「ふれあい」の昨年8月号でお知らせしたとおり、守る会は長引く新型コロナウイルス感染症が減少した昨年の6月に、全国総会を岡山市で3年ぶりに開催することができました。

しかし、地域の感染状況や仕事、基礎疾患などの関係で出席できなかった代議員も多数おられました。

高齢期の会議開催

新型コロナウイルス感染が拡大した2020年以降、守る会は全国総会協議事項を書面決議とし、その他の全国会議をオンライン開催してきました。

しかし、出席者の討議の充実では、「対面開催が望ましいので、コロナが収束したら対面開催にもどした

い」との思いがありました。その一方で、これまでになかった在宅や障害者施設に入所している被害者会員のオンラインによる会議出席があったり、県外に出張できない高齢者施設職員や医療関係者がオンラインで出席できたりしました。

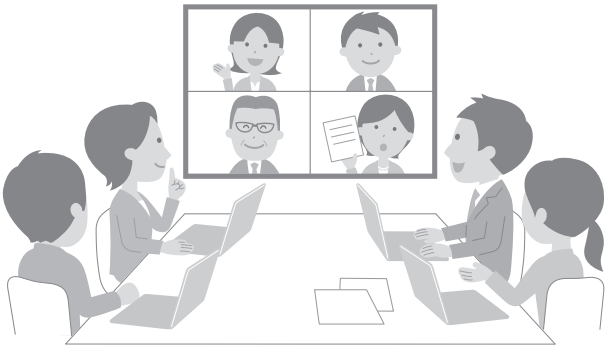
今後の全国的な会議は、被害者が後2〜3年で70歳代に入り高齢化に対応した会議開催が必要となるため、対面開催とオンライン開催の両方を合わせた、いわゆるハイブリッド方式で開催することとしました。

前号の会報「ふれあい」でもお知らせしたとおり、守る会は現在、「終生にわたる事業と運営・体制の構想」に係る提言を全組織で討議しており、会議開催の改善は、特に重要となっております。

会議開催方法の変更

2023年の全国総会は、6月に大阪市内で開催される予定です。出席者は、会

場で対面出席する代議員と自宅のパソコン等からオンライン出席する代議員で構成されることとなります。守る会は、高齢期にある会員の状況に即して今年の全国総会を前述のような開催方法に変更し、関連してその他の機関会議（常任理事会や全国代表者会議）もハイブリッド方式に変更していく予定です。その結果を踏まえ、会員（代議員）がより出席しやすい全国機関会議をめざします。



西から 東から

▼大藤さん、まさかの連続でしたね。私も川柳を綴っているので親近感を持ちました。二度新聞に掲載されましたが、その後はボツ続き…。私も頑張ります。

(兵庫 I)

▼人生の喜び苦しみや日々の思いを川柳に込めて表現され、素直な思いに心を打たれました。私も見習いたいです。

(香川 匿名)

▼越智さんの前向きな姿勢に胸が熱くなりました。私もがんになってしまいました。心だけは病まないようにしたいと思っています。

(大阪 I)

▼今が踏ん張り時ではないでしょうか。70代を元気に過ごすのは重要で、老後が決まります。

(京都 U)

▼「いつ死んでもいいように、アルコールを飲み、食べたいものを食べ、心臓に悪いと運動をやめたら太った」と、かかりつけ医に言ったら怒られました(笑)。今は運動をしています。

(和歌山 S)

▼家族が緩和治療を受けています。不安になり、心が弱くなるときもあります。が、色々な言葉やお祈りで、力を頂いています。

(愛媛 M)

▼貧血との指摘が検診結果であり、主治医といっしょにその原因の解明に取り組んでいます。

(徳島 E)

▼体の衰えを実感するこの頃です。少しでも維持できるように、食事や運動に気を付け、やりたいことをするように、心がけています。

(島根 I)

お詫びと訂正

「ふれあい」第182号(11月1日発行)の2面3段7行目を「時にはそれで疲れる」と記載しておりましたが正しくは、「時にはそれでも疲れる」でした。お詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。(編集責任者 塩田 隆)