

平成23年
12月号

桂台地域ケアプラザ

地域交流プログラム

発行日/平成23年11月1日
編集・発行/横浜市桂台地域ケアプラザ
発行責任者/石塚 淳

お問い合わせ先

地域交流部門 897-1111

HPアドレス

<http://www.katsuradai.com>

桂台 支えあい連絡会

検索

毎年、栄区民の方が主催する区民プロデュース事業という企画があります。この事業は区民の方がご自分たちでテーマを選び、企画をして受講者を募集し学習するというものです。今年は～シニアライフを楽しむために～というテーマで『シニアフレンドゆう』さんが主催でした。第1回目の講師はお茶の水女子大学の袖井先生、超高齢社会を乗り切るヒントとして「生涯現役」「新しい仕事への挑戦」「金持ちよりも情報持ち、友持ち」をキーワードにお話をしてくださいました。そして、2回目は「上手に使おう！ あなたの身近な地域ケアプラザ」というタイトル！ 桂台ケアプラザ職員がお話をさせていただきました。前半は「どんな時にケアプラザに行くの」という視点で5つのポイントを紹介！ ①高齢者の介護について相談があるとき ②障害者がある方の支援や子育てについて相談があるとき ③地域の講座やイベントの情報がほしいとき ④趣味活動に参加したい、仲間づくりがしたいとき ⑤ボランティア活動に参加したいとき、という内容でした。そして、後半のグループワークでは20名の受講者のうち8名の方はまだケアプラザを利用した事がないということでしたが、すでに利用している受講者の方からもさまざまなお話やアドバイスがあり、地域に仲間がいること、情報交換をすることの大切さを実感したというご意見をいただきました。毎年のアンケートでもケアプラザのPRが不足しているという声を聞きます。私たちにも大変貴重な機会となりました。

12月の おしらせ

龍先生の健康相談

ケアプラザ協力医の龍先生による無料の健康相談を下記日程で行っています。身近な病気の相談など丁寧に対応してまいります。

(予約優先)

協力医：龍 覚先生(上郷医院 院長)

日 時：平成24年1月13日(金)、
27日(金)

13:30～15:00

場 所：桂台地域ケアプラザ 相談室

◆上郷西地区 世代間交流サロン◆ ぬくもり

みんなにやさしい ぬくもりのある出会いでつながります

日時：12月18日(日) 11:00～15:00

内容：遊び&ゲームコーナー (11:30～15:00)

的当て・お手玉・折り紙・輪投げ 他

イベントコーナー (13:30～15:00)

★デイルームにて行います

13:30～14:00 フラダンス 「ブルメリア・ピカケ」

14:00～14:30 演奏 「マリンブルー」

14:30～14:50 フラダンス 「ブルメリア・ピカケ」

かわいい子どもと、ステキな大人のフラダンス

そしてマンドリン・ピアノ・歌のコラボレーションをご堪能ください

おいし～い昼食ありますよ！(セットで250円)

つきたて餅、けんちん汁、浅漬け

★ピアノのライブを聴きながら、お食事を！

他に、喫茶コーナー・健康相談コーナーも

あります。心ゆくまでお楽しみください。



回覧

退院後の生活を安心して おくるために III

～老人保健施設は自宅での療養に安心と自信を取り戻す場所～

今年、私たちは医療と福祉の連携をテーマに、在宅での療養を支える区内の機関をお伝えしてきました。7月号では、退院時の支援を行っている「栄共済病院地域医療支援センター」を、9月号では自宅に帰ってからの療養の支援を行っている「栄区医師会訪問看護ステーション」をご紹介しました。

しかし、一方で私たちが日々お受けする相談には、「病院はもうすぐ退院しないといけない。でも今の状態ですぐに家に帰るのは不安」、「退院したらたくさんの薬の管理をしないと行けないが、1人暮らしの親がそれを行うのは難しい」といった退院後の在宅生活に不安を感じる声が聞こえてきます。また、病院の入院期間が短縮されている状況のもとでは、自宅での暮らしに自信を回復するための場として、リハビリを行う施設の重要性が増しています。

そこで今回、第3弾として在宅復帰を目指す方の入所施設である老人保健施設「リハビリポート横浜」の相談員、佐々木宏幸さんにお話を伺って参りましたのでご報告致します。

Q1

老人保健施設とは
どのような
施設ですか？

A1

老人保健施設は、介護保険で運営される施設です。利用者の方は一定期間入所し、自宅で生活する上で必要な機能の回復を目指したりリハビリを行いながら、在宅への復帰を目指します。



A2

介護保険の要介護1～5の認定を受けられた方で、病院を退院してもリハビリを続ける必要がある方などが入所されています。（なお、要支援1、2の方は入所することができません）

例えば、脳卒中で手足の麻痺が残り、話す、食事を飲み込むといった機能の回復のための訓練が必要な方や、大腿部など足の骨折で手術をされた後、歩く機能の回復を目指す方がなどおられます。また、認知症があり、ひとりでは薬の管理ができず病状が悪化する可能性がある方なども利用されています。

Q2

老人保健施設には
どのような方が
入所されて
いますか？

Q3

**老人保健施設を
利用するためには
どうすればよいですか？**

A3

入院中の方は、病院の病棟看護師さんや、相談窓口にご相談ください。自宅で療養されている方は、ケアマネジャーもしくは家族の方が直接、施設にご相談ください。

A4

費用は部屋のタイプにより異なります。4人部屋では、月額11万円程度、個室では月額19～24万円程度です。所得に応じた減免制度があるので、利用の前にあらかじめ区役所に相談されることをお勧めします。

Q4

**利用料金は
どれくらい
かかりますか？**

Q5

**老人保健施設と病院や
在宅医療・福祉サービス
事業所はどのように
連携していますか？**

A5

病院から老人保健施設に入所される際には、先生やリハビリスタッフの方と、またリハビリによって機能が回復し老人保健施設から自宅に戻られる際には、ケアマネジャーや在宅サービスの事業所の方と、それぞれ話し合いと申し送りの場を設けるようにし、利用される方が安心してもらえるように心がけています。

**A6**

私たちは、利用者おひとりお一人が住み慣れた地域社会、家庭において充実した自立生活を営んでいただけるよう支援することを理念としています。地域の方たちに老人保健施設のことを身近な存在として感じていただけるよう、見学も随時お受けしています。ぜひ気軽にお声かけください。

Q6

**地域の皆様へ
ひとこと
メッセージを
お願いします。**

佐々木さんに、長い相談員としての経験の中で印象に残っている利用者さんの思い出を伺ったところ、寝たきりの状態で入所された方が、2年半のリハビリを経て、杖を使って歩けるまでに回復し、自宅に戻られたエピソードを挙げられました。その方の「歩けるようになりたい」と強い信念をもってリハビリに取り組み始める姿が印象に残っているとのことでした。さらに「本人や家族の願いを汲んで、共に目指す目標を決めて、それが実現できるよう全力でサポートする」という佐々木さんの言葉から、老人保健施設が療養生活へのさまざまな不安を抱く人にとって、自宅で再び暮らせるための自信回復をともにめざす、貴重なステップの場となっているのだと感じました。

今回の取材を通じて、多くの方に老人保健施設が身体のリハビリだけでなく、心のリハビリを行う場になっていることを知っていただくと幸いです。

若年性認知症の家族・本人のつどいに参加して

ここ最近、栄区の包括支援センターの中では若年性認知症の方の事が話題に上っています。この病気については、数年前に渡辺謙さんが主演した「明日の記憶」という映画などもあって多少は社会的な認知度があがったものの、実際には、まだまだ周囲の理解がない事による本人や家族のストレスも大きいことと思われます。そのストレスを引き起こす大きな問題の一つは経済的な問題です。例えば働き盛りの男性が認知症を発病すれば、失業や病気休暇による収入減などの問題が起きます。また、家族の生活費や教育費、また治療代などに困る場合もあります。さらに妻が働きながら介護をしている場合、肉体的・精神的に追いつめられてしまう場合もあると考えられます。そしてもう一つは医療や福祉サービスの受け入れ施設が少ないという課題です。介護保険制度のサービスは、基本的には高齢者の方に対応したサービスであることから、若年性認知症の方に対してはプログラムがなかなかマッチしません。そんな課題を抱えた若年性認知症の方に対して、いち早く対応している取り組みがあると聞いて取材を行いました。

9月25日（日）お昼を挟んだ11時～15時の間、横浜市旭区精神障害者地域生活支援拠点「ほっととぽっと」で行われた若年性認知症の家族・本人のつどいに参加して参りました。この活動は、「認知症の人と家族の会神奈川県支部」が行っております。当日の活動には、本人、家族、世話人の方々、医療保健福祉関係者など30名強の方が参加されていました。大半がご夫婦で参加されていましたが、初めての方はご家族のみで参加される方の姿もありました。

●家族の部

ご家族の方お一人おひとりが介護の様子や悩みを話し、それを参加者全員が親身になって聴いていました。またそればかりではなく、新薬の服用を始めてからの改善の様子や、ご家族と作業所に参加したことによる生活に与える良い影響など実際に介護している方ならではのアドバイスや情報の交換を行っていました。会には医療保健福祉関係者が参加しており、医学的な情報提供や介護の工夫などの参考になるお話も伺えました。

●本人の部

午前中は、近隣のスーパーマーケットで、世話人の方々と昼食の買い出し。必要な個数を確認しながら、皆さんの好みでお弁当を選んでいました。昼食の後は、散歩です。近くのパークまで歩いて、お菓子で小休止。皆さん楽しく会話をしながら散歩をしてリフレッシュしました。一時間ほどで帰ると、三時のおやつを食べながら、皆さんで自己紹介。笑いのある楽しい時間を一緒に過ごしました。本人の方々の表情が、朝、来た時と帰る時では、格段に違っており、帰りの笑顔が印象に残りました。

温かい場所だなと感じました。同じ課題を持った方々だから、ここに来るまでに感じてきた困難な思いを理解し合い、そして支え合えるのだと実感しました。熱心にお互いの状況や情報を伝えあう姿を拝見して胸が熱くなりました。また、本人も家族も共に安心できる場所の必要性を感じました。このたび参加させていただいた活動の芽吹きを、栄区にも伝えていきたいと思えます。



若年性認知症は、18歳以上、65歳未満で発症する認知症の総称です。65歳以上で発症する老人性認知症と同様に、脳血管障害やアルツハイマー病などによってもの忘れ、言語障害などの症状が現れます。2009年3月に公表された厚生労働省の調査結果では、全国で推計3万7千800人の患者がいることが明らかになっています。また人口10万人当たりになると47.6人で、男女別では男性が57.8人、女性が36.7人と男性の方が多くそうです。この数字から推し量ると栄区でも30人位の方が罹患している事になります。