

# グループ桂台通信

第165号 2011年6月  
発行 グループ桂台  
責任者 中村涼子  
電話・FAX 894-2735

〔グループ桂台は生活支援の非営利団体です〕  
事務所: 〒247-0033 横浜市栄区桂台南 1-9-2  
グランボア 湘南桂台自治会事務所内  
URL <http://www.katuradai.com/katuradai.html>

## 目次

- 1面：施設見学報告 サンフォーレ戸塚
- 2面：「N（認知症）サポーターネットワーク桂台」勉強会
- 3面：健康アドバイス わがまちの名医から 高血圧症その2
- 4面：5月度活動実績、「高齢者は、移動のときにどんなことで困っているのでしょうか？」他

## 施設見学報告

## ☆☆ サンフォーレ戸塚（住宅型有料老人ホーム）☆☆

道路に面した洒落た外観の3階建ての建物に入りますと、まずリビングが目に入ります。テーブルとイスが並べられ、ここは地域の人たちが利用できるオープンカフェになっています。リビングのガラス窓からは、青々とした芝生の中庭が見え、その先は個人住宅が建ち並んで、住宅街の中にある施設です。

1階・2階・3階にある居室は、ほぼ同じ作りになっていて明るく風通しもよさそうです。全て庭に面した作りになっていますので、居室からのながめは開放感があります。また、各階にリビングがあり、そこで食事をいただくようになっています。

各居室は、全て洋室で、ベッド・トイレ・

洗面・収納棚（小）・ナースコール・カーテン・エアコンが付いています。整理ダンスや洋服ダンス等を持ち込んだり、慣れ親しんだイスなどの持ち込みもOKです。物が増えると部屋が狭くなりますので、最低限必要なものだけを持ち込むようにしたいものです。

㈱サンフォーレは、設立当初から街角の小規模ホームを開設することにこだわり、自宅で過ごしているような生活を送っていただくことを目指しています。また地域との交流も大切にしてきました。今回、オープンカフェを開設し、コンサートや各種講座を開いたり、地方の特産物などの販売にも取り組み、地域の人にも利用していただく予定です。

経営理念：地域社会との調和の中で新しいシニアサービスを創造し、自由で活性化された高齢社会の実現を目指します。

種別：住宅型有料老人ホーム

住所：横浜市泉区中田東3丁目21-8

運営主体：株式会社 サンフォーレ

（本社 藤沢市鶴沼石上1-1-1 江ノ電ビル第2ビル7F）

建物構造：鉄骨造地上3階建

募集居室タイプ：30室（全個室） 18.03㎡/室

入居一時金：支払方式により異なる。（例）終身契約 845万円

月額利用料：21万円～34万円

お客様相談室：TEL 0120-79-3400



中庭から見た居室

## 参考までに

高齢者の施設には、有料老人ホーム、介護付有料老人ホームなど様々な形態の施設がありますので、必ず見学をし、体験入居もし、話しをよく聞き、重要事項説明書にも目を通しましょう。また介護が必要になったときの対応についてもよく聞き確認しましょう。出来れば頼りになる人と一緒に見学し、後で感想などを話し合うのも必要です。

## 「N（認知症）サポーターネットワーク桂台」勉強会 （3月20日）

講師 小菅ヶ谷地域ケアプラザの相談員 西尾美和氏

桂台地域ケアプラザ地域包括支援センター 富永一輝氏

### 1)「認知症とわかるまで」 西尾さん

Aさんは、定年後、家に引きこもり以前好きだった庭仕事もしなくなりました。ある時、大学時代の友人と会うことができました。その友人から妻は一度病院に連れて行くようにと言われたそうです。

まだ、介護保険もできておらず、認知症についての知識も無く、初めはどこを受診したらよいかも分からなかったのですが、ある病院で長谷川式検査を受けてアルツハイマー症候群と言われ、家族はこれからどうなるのかとても不安になりました。

Aさんは、今までしたことがないことをしたり、出先で帰り道がわからなくなったり、車の運転をしていてアクセルとブレーキを踏み間違えたりということが起こっていました。Aさんから自動車の運転免許証を取り上げるのが難しく、家族が車を処分したら「車を取られた」と警察に電話したこともあったそうです。スーパーに行っては物を持ち帰るので、家族は何度も店に謝りに行ったこともありました。近所に相談する人もなく、誰に相談したらよいか分からない時が一番辛い時期でした。

その内にAさんは、デイサービスに行くようになり、留守の間、家族はホッとして心に余裕が生まれ、Aさんにもやさしく接することができるようになりました。

地域の人や施設の人などから見守られ、声をかけてくれるのは、家族にとっても本人にとってもとてもありがたいことです。また認知症についての情報・知識・対応の仕方について学ぶことは、とても大切なことだということをお話を聞いて再確認しました。

### 2)「認知症でも暮らせるまちを想って」 富永さん

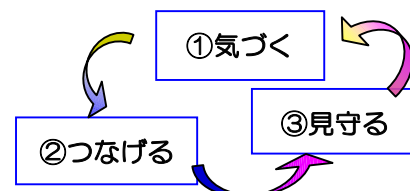
#### ◇ 身なりに違和感を感じる人に会った時

（冬なのに寝巻のままだったり、スリッパや裸足でいたり、服に名札がついているなどしている）

- ①ゆっくりとした声かけをする（本人の話を聴き、ゆっくりと否定せずに名前や住所を確認する）
- ②長時間歩いていることがあるので、脱水のリスクを防ぐために水分の補給をする。
- ③ケアプラザや警察に連絡する。

#### ◇ 認知症の方を地域で見守るために

見守りの  
サイクル



- ① 普段の生活や活動の中で、身近にいる人たちの小さな変化をキャッチする「気づく」
  - ② キャッチした変化を家族、民生委員、地域包括支援センター、区役所などにつなげ、つながっていく「つなげる」
  - ③ つなげていくことで、一つひとつの変化を地域、街で支えていく。そして認知症の方をさりげなく見守っていく「見守る」
- .....

#### ○ 栄徘徊 SOS ネットワーク

徘徊している高齢者を発見した場合に警察に知らせるネットワーク。情報は、警察・区・ケアプラザが共有しているので、保護した際に登録があれば身元が直ぐに分かるシステム。

#### 栄徘徊 SOS ネットワークへの登録

事前登録、無料 申込書は各ケアプラザ

一つひとつの小さな『見守りの輪』がいろいろな形で生まれてくるのが、認知症であっても安心して暮らせる地域、まちづくりになっていきます。私たちのN（認知症）サポーターネットワーク桂台もこのような小さな見守りの輪の一つです。一人でも多くの方の参加をお待ちしています。

問合せ先 Nサポーターネットワーク桂台代表 谷 Tel891-7733

## 高血圧症・その2 治療

進藤医院院長 進藤捷介氏

前号に続き、進藤捷介先生（医療法人・進藤医院院長）の、健康に過ごすためのアドバイス「高血圧症・その2 治療」を続けます。

## 1 精神面 (1)

必要な仕事は、全て、手帳やメモに書く。

この中から大切なものを一つだけ選び、それをやる。

仕事が終わったら、メモを見て、次の仕事を決める。

仕事は、あせらず、一つ一つ確実にやり、気を抜く時間を作る。

人から頼まれた仕事は、一晩考えてから返事をする。

引き受けた仕事は、すぐに、メモに書き込む。

ストレス（緊張）をなくし血管を拓げる。

「緊張」とは、あせり、はりきり、がんばり、いらいら、気遣いなどのことを言う。

深刻なテレビは見ず、旅行、趣味、料理番組など、気分が晴れる番組にする。



## 2 食事面

## (1) 塩分制限

薄味でも、味がしみ込んだものは、避ける。

味がしみ込めば、塩分もしみ込み、塩の量は、体積になる。

表面だけつけば、塩の量は、表面積で済む。

中までしみ込ませて良いのは、「だし」だけです。

「醤油」「味噌」「塩」などの味は、表面だけ付ける。

しみ込んだものは、薄味でも避ける。



## (2) 料理の仕方

最初は、出汁に三分の一の量の塩、味噌、醤油を使い煮る。

途中で残りの三分の一を追加、最後に残った三分の一を入れる。

表面には、しっかりと味を付ける。（お料理屋の板前さんの話）

味噌汁は、具沢山に作り、具だけ食べ、汁は、飲まずに残す。

（けんちん汁のような味噌汁にして、具だけ食べ、汁を飲めないように作る）

味を薄くしても、汁を飲めば、塩が体に入ってしまう。

## 3 運動面

散歩程度の運動で、血管を拓げ、心臓の力で、血流を早くする。

坂や階段を避け、息切れがしない程度のスピードで歩く。

時間は、30～40分程度が目安。

始めから40分もやると、心臓に無理がかかり、心臓が悪くなる。

何日か、かけ、徐々に、心臓を丈夫にしてから、時間、スピードを増やす。

具体的な運動については、紙面の都合上、次号でお話をします。

## 活動報告

- 5/07 グループ桂台第 15 回定期総会
- /07 講演会「賢い消費者になるための心構え」
- /07 役員会
- 5/10 グループ桂台通信 5 月号発行
- 5/11 コーディネーター会議
- /11 横浜市社協福祉ボランティア・社会活動部会
- 5/12 サロン「ぷらっとオアシス」
- 5/13 5 年後検討会
- /13 ミセコン打合わせ
- 5/14 栄区防災ボランティア総会
- 5/19 「サンフォーレ戸塚」見学
- 5/21 サロン運営委員会
- 5/22 桂台まつり実行委員会
- 5/27 栄区社協評議員会
- 5/28 ミセコン「ミセコンサート」
- 5/31 東京大学高齢社会総合研究機構  
ヒアリングを受ける

## 会員のみな様へ

《活動会員のチケット精算日》  
6 月 30 日（木）午後 1 時～5 時

-----  
《ご寄付ありがとうございます》  
柳沢恵子様 細見ふく様

-----  
《細菌検査》  
収集日：6 月 21 日（火）に事務所前で  
担当の古田さんにお渡しください  
午前 8 時 30 分～9 時まで 時間厳守

-----  
《桂台まつり》  
今年も桂台まつりに出店します。  
7 月 30 日（土）、31 日（日）  
ゲーム（わなげ等）、フリーマーケットを  
行います。ご寄付をいただける品物が  
ありましたらよろしくお願いたします。  
詳細は 7 月号でお知らせします。  
お楽しみに！



## 5 月度会員数・活動実績

（平成 23 年 5 月 31 日現在）

| 会員数         |       |          |
|-------------|-------|----------|
| 協力会員        | 利用会員  | 賛助会員     |
| 90 名        | 99 名  | 104 名    |
| 活動実績        | 利用者数  | 26 名     |
|             | 活動員数  | 28 名     |
| 家事支援（掃除・料理） | 122 件 | 168.0 時間 |
| 介助（通院等）・介護  | 6 件   | 9.5 時間   |
| その他         | 9 件   | 22.0 時間  |
| 合計          | 137 件 | 199.5 時間 |
| 事務局電話当番     | 18 日  | 54 時間    |

## 地域のみな様へ

6 月ミセコン（店コンサート）  
日 時：6 月 25 日（土）午後 3 時～  
場 所：イトーヨーカ堂桂台店 2F  
出 演：ゴスペル「本郷台サウンドオブジョイ」

## 高齢者は、移動のときにどんなことで困っているのでしょうか？

5 月 31 日、東大高齢社会総合研究機構の秋山教授と前田研究員、榊日立製作所の星野さんと坂田さんが来所され、座談会形式で 5 名の方（60 歳後半から 80 歳代の方々）に自由に発表していただきました。一部を紹介します。

「大震災後、駅等で、エスカレーターが止まっているところが多くて困っている」「エレベーターもどこにあるのか分かり難い」「バス乗降時の階段が高くて辛い。ノンステップバスは良い」「膝が痛くて整形外科にかかった時に、リハビリ室が 2 階にあったのでたいへんな思いをした」「靴の着脱がしにくくなっている。病院等は土足にして欲しい」「バスの料金支払場の通路が狭い」「駅の切符販売機が使いづらい。また旅客料金表が見え難くて困る」「雨の日は道路が滑りやすい。横断歩道等の白線は特に滑りやすい」「自転車のマナーが悪く、思わずドキッとしてしまうことがある」「公園に手すりがあれば歩行訓練ができるのと思う」「電動車いすは、耳が遠くなったら危ない」「エスカレーターの速度をもう少しゆっくりにして欲しい」等など

お話しをお聞きすると、安心して出かけられない状況が伺えます。高齢者が安心して行きたい所にいけるような、そういう世の中になって欲しいものです。

R・N

編集委員：中村（涼）・佐藤（恵）・天明（清）・奥山・鈴木（靖）