

# グループ桂台通信

第169号 2011年10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/katsuradai.html>

## 目次

- 1面: 近隣の有料老人ホーム情報
- 2面: 講演会報告 「自宅・施設・病院の選び方」
- 3面: 健康アドバイス わがまちの名医から  
動脈硬化(その2) プラークについて
- 4面: 9月度活動実績、ひとりごと他

## ❖❖ 近隣の有料老人ホーム情報 ❖❖

今月号から栄区、港南区、金沢区、泉区、戸塚区、磯子区、鎌倉市、藤沢市の有料老人ホームの情報を順に掲載します。参考になさってください。  
まずは栄区からです。

### 【栄区】

施設名	ネクサスコート 本郷台	グラニー栄・横浜	ライフコミュニ ン本郷台	アミーユレジデ ンス「戸塚南」
連絡先	0120-75-1165	0120-17-1165	0037-630-15827	045-870-4310
種別	介護付有料老人ホーム	介護付有料老人ホーム	介護付有料老人ホーム	介護付有料老人ホーム
入居時費用	0円～1190万円	0円～840万円	315万円～ 1485万円	0円
月額費用	16万9650円～ 32万5800円	17万500円～ 38万7500円	17万8500円～ 34万1000円	18万8250円
開設	平成18年9月	平成7年9月	平成15年1月	平成19年10月
運営事業所	(株)ランドネク サス	(株)ベネッセス タイルケア	(株)木下の介護	(株)メッセージ
居室数	77室 内夫婦室2室	33室 内夫婦室1室	55室 内夫婦室1室	43室 (個室のみ)
入居要件	60歳以上	65歳以上	65歳以上	要支援・要介護

毎月の費用は、入居時に支払う金額(入居一時金)により異なります。

この他に、かかる費用があります。個人の部屋の水道光熱費・医療費・理美容費・こずかい・交際費等です。さらに介護サービスが必要になった場合には、その支払が生じます。

### 有料老人ホームの定義 (平成18年4月1日改正 老人福祉法29条)

老人を入居させ、入浴、排泄、若しくは食事の介護、食事の提供、又はその他の日常生活上必要な便宜であって厚生労働省令で定めるものの供与をする事業を行う施設であって、老人福祉施設、認知症対応型老人共同生活援助事業を行う住居その他厚生労働省令で定める施設でないもの。

---退院後の行き先にお悩みの方へ---

## 自宅・施設・病院の選び方

(湘南鎌倉総合病院 公開医学講座より)

高齢の方が病院での治療を終えて退院した後、どこで、どう過ごすかの問題に関して、湘南鎌倉総合病院・医療ソーシャルワーカー 安達律子氏の講演が以下の通りありました。皆様の参考になさってください。

脳や心臓など循環器系の疾患で代表される急性期疾患の治療を施す病院を急性期病院と言います。湘南鎌倉総合病院はこの地域の代表的な急性期病院で、いかなる症状の患者でも決して断ることなく、年中無休 24 時間体制で患者の受け入れを実施しております。ただし、急性期病院で治療を受けた場合、当該治療が終了したとき患者は、必ず退院を強いられます。

ところで高齢者の場合、急性期病院で治療を終えたからと言って、すぐに自宅に帰ることができない場合が多いものです。そのような場合、どうするか、ということですが、回復期リハビリ病院か、あるいは、介護老人保健施設（いわゆる老健）のいずれかで引き続きリハビリを中心とした治療を受ける、という選択肢があります。このうち、回復期リハビリ病院の方が、リハビリ療法の程度はかなり徹底した、より程度の高い加療となります。

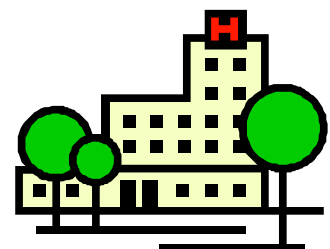
一方、老健の方はリハビリの個別対応が前者より、やや不十分であるなど、リハビリの程度は、比較的弱い、あるいは、緩やか、ということが言えます。反面、回復期リハビリ病院は、ほぼ 3 か月を目安として厳格に退院を強いられますが、老健の方は、退院時期の限度について不明確なのが現状です。

近隣の回復期リハビリ病院としては、聖テレジア病院、湘南記念病院（以上鎌倉市）、

湘南中央病院、クローバー病院、藤沢湘南台病院（以上藤沢市）、西横浜国際総合病院、新戸塚病院、朝倉病院、屏風ヶ浦病院、磯子中央脳神経外科病院（以上横浜市）、などがあります。

一方、リハビリによって回復が期待できない、あるいは、老衰が確実に進行している、などの場合は、療養型病院、あるいは、療養型病床を有する病院へ転院することになります。このタイプの病院でも、入院期間の限定がない病院と、入院期間が限定される病院とがあります。いずれにしろ、療養型病院（あるいは、療養型病床）は、医療行為を必要とする場合でないと利用できません（たとえば、胃瘻の日常処置、痰の吸引、中心静脈からの点滴、などは医療行為になります）。ただし、療養型病院では、医療行為は可能ですが治療を受けることはできません。

その他の施設としては、特別養護老人ホーム（いわゆる特養）、有料老人ホーム、グループホーム、高齢者専用賃貸住宅、軽費老人ホームなどがありますが、これらの施設は、介護保険における要介護度に応じて利用する住居施設のカテゴリーになります。



# わかまちの名医から

## 動脈硬化（その2）プラークについて

進藤医院院長 進藤捷介氏

善玉コレステロールが多く、かつ、善玉と悪玉の「割合」が良ければ、理想的です。個々の量より、割合が大切です。

この割合は、悪玉（LDL）を善玉（HDL）で割って比を出します。これを、「L/H比」といいます。

この善玉と悪玉の比、L/H比が

「1.5」以下なら、今までに血管の壁に貯まったコレステロールも減って行きます。

「1.5」以上なら、動脈硬化が、これからも、更に進み続けます。

例を挙げましょう。

◇悪玉が100、善玉40だと、「L/H比」が $100 \div 40 = 2.5$ になります。

この「2.5」と言う数値は、動脈硬化がこれからも、進んでしまう数値です。

◇悪玉が100、善玉が70で、「L/H比」が $100 \div 70 = 1.42$ なら、今までに出来てしまった動脈硬化も、良くなってゆく数字になります。

悪玉が、血管にたまると、コレステロールの塊、「プラーク」を作ります。

この「プラーク」が破けると、破けて穴に血栓が出来、この血栓が、脳梗塞、心筋梗塞を、起こします。

この「プラーク」は、表面を、蛋白質が覆っています。

蛋白質が少なくなると、プラークを覆っている細胞が薄くなり、プラークが、破けやすくなります。ちょっとした緊張や、力みで、破けてしまいます。

破けると、ほぼ、2時間以内に半身不随や、脳梗塞を起こし、死に至ります。

緊張とは、ハリキリ、アセリ、がんばり、イライラ、気遣いなどです。

この「精神的、肉体的興奮、力み」を避けて、「プラーク」の破綻を防ぎましょう。

食事療法や、精神的治療をしても、コレステロールの値や、善玉、悪玉の割合が、改善されなければ、薬を使います。

最近のコレステロールを下げる薬は、昔の薬と違って非常によく効きます。しかも、副作用は少なくなっています。しかし、中には、体に合わず発疹が出たり、筋肉の力がなくなったりすることがあります。このような、変化が出たら、必ず医師に相談してください。

薬を変えたり、飲む量を変えたりします。

それでも、体に合わなければ、残念ながら中止となります。

薬の副反応と、心筋梗塞、脳梗塞、半身不随などの危険を考えて、工夫をして安全な薬、服用方法を考えて行きます。

次回は、治療について話をします。

## 活動報告

- 9/03 役員会・5年後検討会
- 9/05 栄区地域福祉保健推進会議専門部会
- 9/07 福祉団体連絡会(自治会・民生委員・桂山クラブ・グループ桂台)
- /07 コーディネーター会議
- /07 栄っ子元気まつり第4回実行委員会
- 9/10 ミセコン打合わせ
- 9/12 栄区ボランティア市民団体分科会
- 9/13 グループ桂台通信9月号発行
- /13 東京大学高齢社会総合研究機構ヒアリング
- 9/14 横浜市福祉ボランティア・市民活動部会
- 9/17 サロン運営委員会
- /17 ミセコン「店コンサート」
- 9/22 栄区社協福祉大会
- 9/25 湘南桂台自治会「敬老のつどい」
- 9/26 桂台地域ケアプラザボランティア分科会
- 9/27 湘南鎌倉総合病院公開講座聴講
- 9/29 栄区社協評議員会



### 9月度会員数・活動実績

(平成23年9月30日現在)

協力会員	利用会員	賛助会員
90名	103名	102名
活動実績	利用者数	20名
	活動員数	25名
家事支援(掃除・料理)	110件	155.0時間
介助(通院等)・介護	9件	10.0時間
その他	5件	13.0時間
合計	124件	178.0時間
事務局電話当番	19日	57時間

### ひとりごと

旧矢沢小学校跡地を見て思う

毎日見ていた目の前の学校が2年前(平成21年、秋)30数年の歴史を終え解体(耐震強度が弱く)となりました。

工事中はスゴイ騒音とほこり、大型トラックの出入り…数ヶ月で広い〜跡地となりました。沢山の卒業生を送り出した学校は思い出だけとなりました。

景観もガラリと変り広い青空とゴルフ場の尾根が見える様になりこれはこれでいいのかなと思っています。

この跡地も計画は進んでいるようです。

新たにコミュニティハウスが来年(平成24年)着工の予定。

また広い土地は“楽しめる公園”となり青空の下でミニスポーツ、体操、気功、太極拳、地域のイベントなど楽しめそうです。

早く整備に着工され沢山の老若男女の元気な声や姿がみれる施設に生まれ変わってほしいと望む今日今頃です。 地域に元気と活力を!



S・池田

## 地域のみな様へ

### 10月ミセコン(店コンサート)

日時: 10月15日(土) 午後2時~

場所: イトーヨーカ堂 桂台店 2F

出演: 第1部 どじょうすくい

安来節保存会東京支部栄教室

第2部 民謡

笛田寿会(津軽じょんがら節他)

### 栄っ子元気まつり(栄区子育て支援団体連絡会)

日時: 10月23日(日) 午前11時~午後3時

場所: 栄区役所新館1F・ピアハッピー栄

内容: コンサート・遊びコーナー・模擬店会

問合せ: 栄区社会福祉協議会 ☎894-8521

## 会員のみな様へ

### 《活動会員のチケット精算日》

10月31日(月) 午後1時~5時

### 《インフルエンザ予防接種のお願い》

協力会員でケア活動に従事している方は、インフルエンザ予防接種を受けて下さい。

予防接種を受けた方は補助(1000円)をいたしますので事務局までお知らせください。

### 《三世代交流のお手伝い募集》

11月3日(木) お手伝いができる方は

事務局まで連絡下さい。

今年もぬりえを担当します。

編集委員: 中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・奥山・鈴木(靖)