

グループ桂台通信

第170号 2011年11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(港南区)
- 2面: " (港南区・金沢区・泉区・磯子区)
- 3面: 健康アドバイス わがまちの名医から
動脈硬化(コレステロールその3)
- 4面: 10月度活動実績、ひとりごと他

❖❖ 近隣の有料老人ホーム情報 ❖❖

有料老人ホームへの入所は、今後の生活に関わる重大な事柄ですから、家族とよく話し合うことが大切です。施設見学の際には、家族と一緒にいき、互いに施設についての理解を深めるようにしましょう。あるいは、信頼のおける人に同行してもらい、一緒にはなしを聞いてもらうのもお勧めです。また、元気なうちに機会をとらえて施設見学をしておくのもいいですね。

【港南区】

施設名	未来倶楽部 港南台	フローレンス ケア港南台	くらら上大岡	ベストライフ 横浜港南
連絡先	0120-6-11301	0120-050-910	0120-17-1165	0120-515472
種別	住宅型有料老人ホーム	介護付有料老人ホーム	介護付有料老人ホーム	住宅型有料老人ホーム
入居時費用	380万円～ 580万円	390万円～ 1570万円	0円～924万円	0円～600万円
月額費用	14万9000円～ 22万9000円	13万6250円～ 23万7250円	21万9450円～ 37万5650円	14万～22万円
開設	平成22年4月	平成18年4月	平成14年9月	平成23年8月
運営事業者	(株)未来設計	(株)工藤建設	(株)ベネッセ スタイルケア	(株)ベストライフ
居室数	50室	33室	35室	60室
入居要件	60歳以上 要介護	65歳以上 要支援・要介護	65歳以上	60歳以上

施設名	エルダーホーム ケア上大岡	ライフコミュニ ン上大岡	コモンズ	アミーユレジデ ンス「港南台」
連絡先	0467-32-5335	0037-630-17263	045-828-4000	045-830-1165
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	38万8900円～ 44万8900円	315万円～ 1485万円	200万円～ 250万円	0円
月額費用	19万4450円～ 22万4450円	14万7000円～ 30万9500円	20万5000円～ 22万5000円	18万8250円
開設	平成16年7月	平成12年2月	平成18年12月	平成18年11月
運営事業者	(株)エルダー ホームケア	(株)木下の介護	(有)ソフィア ライフ	(株)メッセージ
居室数	18室	101室(夫婦室1)	15室	32室
入居要件	65歳以上	65歳以上	65歳以上 要支援・要介護	要支援・要介護

【港南区】【金沢区】

施設名 連絡先	アミーユ横浜港南台 045-830-0250	グラニー金沢・横浜 0120-17-1165	レストヴィラ金沢八景 0120-37-1865
種別	介護付有料老人ホーム	住宅型有料老人ホーム	介護付有料老人ホーム
入居時費用	0円	0円～315万円	580万円～880万円
月額費用	17万4950円	16万5250円～ 22万6250円	20万3250円
開設	平成17年4月	平成9年4月	平成23年11月
運営事業者	(株)メッセージ	(株)ベネッセスタイルケア	(株)ワタミの介護
居室数	52室	23室	68室
入居要件	要支援・要介護	65歳以上	60歳以上 要介護

【泉区】

施設名 連絡先	ライフコミュニケーションいずみ中央 0037-630-10359	レストヴィラ弥生台 0120-37-1865	サンフォーレ戸塚 0466-50-4012
種別	介護付有料老人ホーム	介護付有料老人ホーム	住宅型有料老人ホーム
入居時費用	315万円～1485万円	780万円～1480万円	0円～845万円
月額費用	17万8500円～ 34万1000円	19万8000円	21万円～34万円
開設	平成14年4月	平成21年8月	平成23年4月
運営事業者	(株)木下の介護	(株)ワタミの介護	(株)サンフォーレ
居室数	67室 内夫婦室3室	52室 内夫婦室2室	30室
入居要件	65歳以上	60歳以上 要支援・要介護	70歳以上

【磯子区】

施設名 連絡先	サニーステージ洋光台 0120-326-377	レストヴィラ洋光台 0120-37-1865	くらら磯子 0120-17-1165
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
入居時費用	600万円～850万円	350万円～980万円	0円～840万円
月額費用	21万7000円～ 23万7000円	18万5000円	21万9450円～ 36万5650円
開設	平成16年3月	平成14年5月	平成12年9月
運営事業者	(株)小俣組	(株)ワタミの介護	(株)ベネッセスタイルケア
居室数	30室	67室	59室
入居要件	65歳以上	60歳以上 要支援・要介護	65歳以上

〔住宅型有料老人ホーム〕

食事等のサービスが付いた高齢者向けの居住施設です。
介護が必要となった場合、訪問介護等の外部からの介護サービスを受けることが可能です。但し、在宅で介護を受けている状況と変わらないので、介護度が重くなるほど費用負担は増えていきます。



わがまちの名医から

動脈硬化（コレステロールその3）

進藤医院院長 進藤捷介氏

前回お話した、プラークは、血管壁にたまったコレステロールの塊のことです。このプラークの原因になるコレステロールは、食べ物の影響が、30%だけで、残りの70%は、精神的緊張です。

緊張が加わると、自分の肝臓が、悪玉コレステロールを作ってしまう。悪玉／善玉（LDL／HDL）の比が1.5以下にした方が、動脈硬化を防げることを、前回、お話しをしました。



この、「L／H比」が、食事療法をして、かつ、ストレスを避けても、改善されなければ、「薬」を使って、悪玉コレステロールを少なくし、「L／H比」を改善します。コレステロールを下げる薬は、多数ありますが、その多くが、血液中のコレステロールを下げるだけです。

血管の壁にたまったコレステロールを除去する薬は、一種類しかありません。血管壁に貯まってしまったコレステロールを取り除かなければ、動脈硬化の改善は有りません。もちろん、血液中のコレステロールが多ければ、更に動脈硬化が進みますので、これも低くしておかなければいけません。

血管壁にたまったコレステロールは、血液検査では分かりません。超音波を使った検査で血管壁を詳しく観察しなければ分かりません。超音波で、頸部の動脈を見ると、血管壁のコレステロールの塊や、血管壁の厚さなど動脈硬化の程度が、はっきり分かります。血管壁にコレステロールがたまって、動脈硬化を起こしていても、血液中のコレステロール正常のことが多いのです。この、血管壁にたまったコレステロールは、超音波を使った検査でしか見つけ出せないのです。超音波検査は、首に小さな機械をあてて、そこから超音波を出して、その反射波で、血管の壁の中の状態を、写真にします。麻酔をしたり、針を刺したり、メスで切ったりしませんので、痛くも痒くも有りません。

血管壁にプラークが出来、これが破けると、プラークの中のコレステロールが、血管の中（血液中）にあふれ出てしまいます。この時、人間は、かさぶたを作り、この穴をふさぎ、コレステロールが血管内にあふれ出ないように、防御します。

ところが、この時できた血栓（かさぶた）自体が、血管をふさいでしまい、血流を止めて、脳梗塞、心筋梗塞などになります。

このプラークは、早く見つければ、薬で、2～3年かけて取り去ります。

今回は、プラークの、原因、治し方について話します。

会員のみな様へ

《活動会員のチケット精算日》

11月30日(水)午後1時~4時
(11月から精算時間が変更になります)

《年忘れの会 参加者募集》

日時:12月3日(土)午後5時30分~
場所:「ひな野」(港南台バース3F)
会費:1500円
申込締切:11月28日(月)
申込・問合せ:グループ桂台
☎894-2735



《ご寄付ありがとうございます》

中西福夫様(書籍) 中村様

10月度会員数・活動実績
(平成23年10月31日現在)

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
90名	102名	101名
活動実績	利用者数	21名
	活動員数	29名
家事支援(掃除・料理)	110件	169.0時間
介助(通院等)・介護	7件	7.0時間
その他	12件	26.5時間
合計	129件	202.5時間
事務局電話当番	19日	57時間

地域のみな様へ

11月ミセコン(店コンサート)

日時:11月19日(土)午後2時~
場所:イトーヨーカ堂桂台店2F
出演:鎌倉マジシャンクラブ(マジックショー)
ニコニコ倶楽部(二胡演奏)

《冬休み期間》

平成23年12月26日(月)~
平成24年1月4日(水)
*この期間事務局はお休みします。

活動報告

- 10/04 「栄っ子元気まつり」第5回実行委員会
- 10/05 コーディネーター会議
- 10/06 サロン「ぷらっとオアシス」
- 10/08 ミセコン打合わせ
- /08 三世代交流会議
- 10/09 湘南桂台自治会「敬老のつどい」反省会
- 10/10 グループ桂台通信9月号印刷
- 10/11 グループ桂台通信9月号発行
- 10/14 生活支援需給バランス検討会(5年後検討会)
- 10/15 サロン運営委員会
- /15 ミセコン「店コンサート」
- 10/17 会計中間監査
- 10/19 亀井町シニアクラブ主催
「高齢者施設を選ぶ時」講演
- 10/22 「栄っ子元気まつり」準備
- 10/23 「栄っ子元気まつり」協力
- 10/26 湘南鎌倉総合病院公開講座聴講

ひとりごと

E子58歳。高校生の時、学園祭で聴いたジャズ・ピアノに心を奪われた。50歳過ぎてジャズを始め、「あの時のピアニストはプロになっているにちがいない。」とネットで検索。演奏会に行った。

現れたピアニスト氏・・・あまりの落差と落胆で「人違いだ、聴かずに帰ろう。」と思った途端彼が弾き始めた。「彼だ!ヤッパリ。」「どうして一瞬でその音を思い出せたのか不思議。」と彼女は言う。そして今、彼女は彼とデュオを組んでいる。彼が彼女の先生だ。

しかし彼女は私にメールで訴える。

「彼とのデュオは想像以上に大変です。練習はとても厳しく・・・どうしてこんなに叱られなければならないの?この歳で私。毎回2時間、1分のお休みもいただかず・・・涙。」



返信・・・「ピアニスト氏との再会は必然的運命! 従わねば・・・『艱難汝を玉にす』よ。」

彼女からクリスマスライブの案内が来た。
今度行ってみようと思っている。

金子 翠

編集委員:中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・奥山・鈴木(靖)