

グループ桂台通信

第173号 2012年2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(鎌倉市)
2面：“平穏死を考える”－心安らかに最後を迎えるには－
3面：健康アドバイス わがまちの名医から「骨粗鬆症」
4面：1月度活動実績、ひとりごと他

❖❖ 近隣の有料老人ホーム情報 ❖❖

これまで、栄区を中心にして近隣の有料老人ホームを紹介してきました。今回は横浜市の隣、鎌倉市の有料老人ホームを紹介します。数が多いので2回に分けて紹介します。有料老人ホームには健康型、住宅型、介護付と様々な形態がありますが、どのようなホームが自分に一番適しているのかを考える場合には、家族やホームの事情に詳しい人の意見を参考にしましょう。

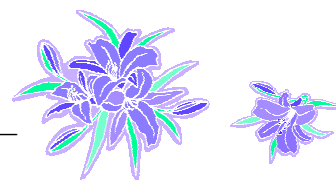
【鎌倉市】

施設名	ライフコミュニオン北鎌倉	グランメール鎌倉	ファミリア鎌倉材木座	グランダ鎌倉山
連絡先	0037-630-12351	0467-40-2550	0467-61-3939	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	住宅型有料老人ホーム
入居時費用	315万円～ 1485万円	755万円～ 800万円	700万円 ～1500万円	1575万円～ 2100万円
月額費用	17万8500円～ 34万1000円	20万6000円～ 24万7000円	24万5500円～ 38万5300円	19万1000円～ 32万9500円
開設	平成15年10月	平成2年3月	平成16年11月	平成14年11月
運営事業者	(株)木下の介護	(株)日本厚生	(株)SPIKES	(株)ベネッセスタイルケア
居室数	48室	33室	11室	41室
入居要件	65歳以上	65歳以上 要支援・要介護	65歳以上 要支援・要介護	65歳以上

施設名	グランダ深沢・鎌倉	グランダ大船・鎌倉	ひまわりホーム鎌倉	レストヴィラ鎌倉常盤
連絡先	0120-17-1165	0120-17-1165	0467-42-1232	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	介護付有料老人ホーム
入居時費用	892万5000円～ 1785万円	892万5000円～ 945万円	470万円～ 680万円	830万円～ 1880万円
月額費用	19万5500円～ 43万4652円	22万5500円～ 30万9500円	20万9150円	20万5000円
開設	平成15年7月	平成13年3月	平成15年12月	平成19年5月
運営事業者	(株)ベネッセスタイルケア	(株)ベネッセスタイルケア	(株)長寿介護センター	(株)ワタミの介護
居室数	63室	14室	50室	109室
入居要件	65歳以上	65歳以上	65歳以上	65歳以上 要支援・要介護

「特養ホームを良くする市民の会」主催の講演より

“平穩死を考える” — 心安らかに最後を迎えるには —



講師は石飛 幸三（いしとび こうぞう）先生。

経歴は、慶応大学医学部卒業後、ドイツのヘルディナント・ザゥアーブルツ記念病院から、東京都済生会病院副院長（血管外科医）として勤め、現在は世田谷区にある特養ホーム「芦花ホーム」の常勤医師です。

石飛先生の提言は、終末期の高齢者への胃瘻処置をやめ、自然な死を迎えていただくというものです。介護者は、終末期の高齢者に変化が起きた時々、終末期医療を受けるか受けないかの選択を迫られます。平穩死を望むのであれば介護者は、医師との話し合いの中で納得し覚悟をすることが求められます。

先生が穏やかな死をすすめるいくつかの根拠があります。人は元来食べたい時は口から食べ、食べたくない時は食べないもの。そして、終末期が近づくと必要な摂取カロリーは少なくなり、一日 600kcal でも生きられる。終末期になり摂取カロリーが多すぎると弊害も出て、心不全、肺水腫などをおこし易く、また痰も増えることで吸引の回数が増える。痰の吸引は「医者の方が言います、これは拷問です」と。

高齢の親や配偶者の死に直面して、家族は死を認めたくない。医療への過信から、「何かしてもらわないと」と病院に送る。高齢施設の職員は、施設内での病名のない死で責任を取りたくない。医師は「何もしなかった」という責任を取りたくないために、画一的な対応として胃瘻造設をする。

延命治療を中止したことの過去の刑事事件、刑法、などのお話もありましたが、これは省きます。老衰を認め、自然にまかせた平穩な死を選択しようと、医師が提言することは大きな決断がいることのようにです。

講演の中で印象に残った言葉を紹介します。

- * 病気と老衰は違う。病気は人生途上の故障だけれど、老衰は避けられない。
- * 医者は患者や家族から「余命は…」と問われるが、死期は医者が決めるのではなく自然が決めるもの。
- * 人は食べないから死ぬのではない、死ぬのだから人は食べない。

石飛先生の勤める芦花ホームでは職員と先生の取り組みによって、病院ではなく住み慣れたホームで、家族や職員に見守られての自然死が増えました。

自然に任せた最期は、最後まで尿が出る、呼吸苦がない、浮腫がない、ことで、平穩な死を迎えることが出来るのだそうです。

神出 悦子

【石飛氏著書】

「平穩死」のすすめ～口から食べられなくなったらどうしますか 講談社刊



わかまちの名医から

* 骨 祖 鬆 症 *

進藤医院院長 進藤捷介氏

坐骨神経痛、腰痛、身長低下・・・これらの多くが、骨祖鬆症から起きます。

最近、腰が痛く、草取りなど中腰の仕事が出来ない。
背が低くなり、今まで届いていた棚にも手が届かない。

最近、年と共に起きた、肋間神経痛、坐骨神経痛、変形性膝関節炎などは、ほとんどが、骨祖鬆症が原因です。

骨祖鬆症は、女性に多い病気です。

特に、更年期を過ぎると、卵巣からのホルモン（エストロゲン）が減少して、急激に「骨」がスカスカになって行きます。骨の中のカルシウムが減り、骨の中の構造も変化して、弱くなります。

70歳を過ぎると、骨折が増加します。

転倒などで、骨折すると、1年間で約半数が寝たきりになり、死亡もします。
特に男性では、心筋梗塞の既往、腎機能低下、栄養の良くない人など、合併症があると、2週間で15%が死亡、1年間では、50%が死亡します。
男性では、ビスホスフォネートは、骨量を改善（破骨細胞の骨吸収を抑える）します。
（服用中は、歯の治療時に、注意が必要です。歯科で話をする事）
女性では、エビスタなどが、骨質と骨量を改善します。
これに、活性型ビタミンDを加え、同時に、カルシウムも取る。

運動も大切です。

運動で骨そのものに、体重や重力の刺激を加えると、骨そのものが強くなり、筋肉にも力がつく。骨と骨を支える筋肉に力が強くなると、骨全体で、力を分散して、一つの骨への力の集中を避ける。それからも、骨折が防げます。
運動は、平地での散歩が良い。階段、坂は骨に対する刺激が強すぎます。
また、ビタミンDは、直接筋肉に効き、筋肉も強くなり、筋肉の緊張が良くなり、転倒防止につながる。
ビタミンDは、太陽で乾燥した干ししいたけを、油料理で食べる。ビタミンDは油に溶けるビタミンです。人間も、太陽に当たるとビタミンDを作ります。（夏、半そでで15分程度。）
ビタミンDが不足すると、スピードが出ない、ふらつく、力が無い、反応も鈍くなるなどができます。
又、筋肉に力がつくと、体のバランスが良くなり、転びにくくなる。
神経にも、ビタミンDが必要（反応のにぶいを治す）
筋肉にも、ビタミンDが必要（歩くのが早くなる）

自分で、自分を守りましょう。分からぬことは、医者に相談してください。
自分で、考えたり悩んだりしないで、医者をお悩ませる事です。

会員のみな様へ

《活動会員のチケット精算日》

2月29日(水)午後1時～4時まで

活動報告

- 1/03 ミセコン「2012年初太鼓」
- 1/07 グループ桂台役員会
- 1/12 サロン「ぷらっとオアシス」
- 1/17 グループ桂台通信1月号発行
- /17 湘南桂台自治会総会資料作成打合せ
- 1/21 サロン運営委員会
- 1/31 グループ桂台代表・副代表会議



1月度会員数・活動実績

(平成24年1月31日現在)

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
91名	103名	100名
活動実績	利用者数	17名
	活動員数	22名
家事支援(掃除・料理)	77件	112.0時間
介助(通院等)・介護	8件	13.0時間
その他	4件	12.0時間
合計	89件	137.0時間
事務局電話当番	17日	51時間

ひとりごと

毎年この季節になると、広島にいる主人の友人から牡蠣が送られてくる。大好物なので大変うれしいのだが、ただ一つ問題がある。それはむき身と殻付きがセットになっていて、その殻付きをどうやって食べようか私を悩ませるのだ。本当なら網焼きにするのだろうが、台所のコンロでは後片付けが大変。酒蒸しにしようとしてフライパンを取り出したら数個しか入らず。では殻を開けようか?これが一番難題。毎年挑戦してみるが、最初の頃はどのようにして良いか皆目わからず、トンカチを持ちだしたり、手を怪我したり悪戦苦闘の連続。



今年もさあどうしたものかと考えていたら救いの神…。なんとテレビで牡蠣の殻開けを見ていた主人がチャレンジ一発。見事に手早く開けてくれた。これからは安心して美味しくいただける。バンザイ!!

H・F

地域のみな様へ

《ミセコン「店コンサート」》

日時:2月18日(土)午後2時から

場所:イトーヨーカ堂桂台店2F

出演:横浜栄男声合唱団

《脳卒中予防のための食事の工夫》

日時:3月15日(木)午後2時～4時

場所:桂台地域ケアプラザ2F多目的ホール

講師:鈴木礼子先生(横浜市栄区役所福祉保健センター)

参加費:無料

定員:50名(先着順)

申込み先:桂台地域ケアプラザ地域包括センター

897-1111(電話でお申し込みください)

共催:湘南桂台自治会 グループ桂台

保健活動推進委員 桂山クラブ

桂台地域ケアプラザ

《認知症についての勉強会》

日時:3月31日(土)午後1時30分～3時

場所:桂台地域ケアプラザ2F多目的ホール

講師:木田茂樹先生(聖ヶ丘教育福祉専門学校)

連絡先:谷 891-7733

中村 896-4366

主催:Nサポーターネットワーク桂台

共催:湘南桂台自治会福祉部 グループ桂台

桂台地域ケアプラザ 桂山クラブ

* 参加は、認知症ネットワーク桂台会員及び
関心のある方なら、どなたでも大歓迎です。

編集委員:中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・奥山・鈴木(靖)