

グループ桂台通信

第174号 2012年3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

目次

- 1面: 近隣の有料老人ホーム情報(鎌倉市)
- 2面: 研修会報告「音楽療法 ～音楽で元気づくり～」
- 3面: 健康アドバイス わがまちの名医から
「最新のリウマチ治療」
- 4面: 2月度活動実績、ひとりごと他

❖❖ 近隣の有料老人ホーム情報（鎌倉市） ❖❖

施設名	サンフォーレ鎌倉	サンフォーレ材木座	サンフォーレ鎌倉栗田
連絡先	0466-50-4012	0466-50-4012	0466-50-4012
種別	住宅型有料老人ホーム	住宅型有料老人ホーム	住宅型有料老人ホーム
入居時費用	338万9000円～ 1332万円	1170万～ 2786万円	463万円～ 1463万円9000円
月額費用	21万円～ 24万7800円	21万円～ 36万7500円	21万～ 33万6000円
開設	平成4年2月	平成13年6月	平成16年9月
運営事業者	(株) サンフォーレ	(株) サンフォーレ	(株) サンフォーレ
居室数	19室	22室	18室
入居要件	75歳以上	75歳以上	65歳以上

施設名	鎌倉山荘	シニアメゾン 鎌倉山	レストヴィラ 北鎌倉	エルダーホームケ ア西鎌倉
連絡先	0120-17-1165	0037-603-009315	0120-37-1865	0467-32-5335
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	住宅型有料老人ホーム
入居時費用	1554万円	180万円～ 682万円5000円	780万円 ～1480万円	150万円
月額費用	22万5000円～ 36万3652円	21万8000円～ 27万6000円	20万5000円	19万4950円～ 35万9400円
開設	平成10年11月	平成21年2月	平成21年4月	平成22年12月
運営事業者	(株) ベネッセ スタイルケア	(株) ユーミーケア	(株) ワタミの 介護	(株) エルダー ホームケア
居室数	25室	21室	98室	35室
入居要件	65歳以上	65歳以上	60歳以上 要支援・要介護	65歳以上 要支援・要介護

*有料老人ホームは、建物の立派さや相談員の上手い口に騙されないようにしましょう。

例えば、入居一時金返還の問題や経営難による事業者の倒産、介護者の人材不足（サービスの低下）、入居者への虐待、設備の不十分さ、ナースコールを押してもすぐには来てくれない、ホーム内で人間関係がこじれるとたいへん等の問題があります。

よくよく考えて入所を決めるようになさってください。

■ ■ 地震への備え:高齢者編 ■ ■

東日本大震災から1年を過ぎました。この1年、日本中で中・小規模の地震が頻発し、首都圏でもいつ直下型地震がきてもおかしくないと言われています。

これまでの私たちの経験から、高齢のご夫婦や一人暮らしの方など、自身で備えるべき備品や準備に関する情報を得て行動すること自体難しい方々が多くいらっしゃいます。

こうした方々がひとりでも事前の備えができるよう、離れて住むご家族など親族やお友達だけでなく、ご近所の方など、周りに準備されていない人がいると気が付いた方は、是非とも「地震への備え」をお伝え下さい。

家具の固定、水や食料、常備薬の備えなどとともに、地域や各家庭で以下も備えておきましょう。



■ 避難

各家庭:

階段、廊下などに置いてある「もの」は、逃げるときのつまずきのもとです。

安全に通れるよう、今のうちに是非とも片付けておきましょう。

家庭や地域:

自身で歩行が困難な方の避難に、「おんぶ紐」などを利用する方法があります(例1)。

マンション等でエレベーターがない場合や、あっても停止することが想定されます。

また、外に出ても瓦礫や落下物が多数あると車椅子が利用できない場合があります。

安全な避難施設(地域)までの移動手段も考えておきましょう。

■ 排泄

これまでの大震災経験者の方々の経験談で、避難施設等における排泄(トイレ)が問題として指摘されています。

歳とともに、頻尿になり、夜間でも数回トイレに行く方は珍しくありません。

お元気な方でも、こうした心配を少しでも減らすよう必ず準備しましょう。

家庭や地域:

- ・避難中、あるいは避難所(施設)でトイレの心配をしなくてよいように、使い捨てできる、リハビリパンツ(紙おむつ)を用意しましょう。避難バッグに入れておきたいものです。
- ・水洗トイレが使えない場合に備え、排泄物を固形化する処理袋などを用意しておきましょう(例2)。

◎参考リンク(商品の一例です)

例1) 大人を背負っても安定して歩けるおんぶ紐「おんぶらっく」

(有) ハッピーおがわ(本社 広島県呉市)

例2) 排泄物を固形化して衛生的に処理できる袋「慶悠パック(ポータブルトイレ用)」

1箱に20枚入り、ポータブルトイレ用バケツに被せる中敷き袋

(株) 日本ビー・エックス・アイ(本社 東京都渋谷区)

*安藤玲子さんのご紹介:一級建築士、福祉用具プランナー、介護支援専門員(ケアマネージャー)
平成12年より品川区住宅改修アドバイザー、要介護高齢者等の訪問件数は800件を越える。

最新のリウマチ治療（その1）

進藤医院院長 進藤捷介氏

* リウマチの怖さ *

自己免疫性疾患です。

自分の体の中に、抗体（抵抗力）が出来て、これが、自分の体を攻撃して、壊してしまう怖い病気です。

抗体が出来やすい体質や、ストレスなどでなると言われています。

肉親に、リウマチの人がいると、ここにストレスが加わった時になるようです。

この抗体が、関節を攻撃すると、関節は壊され関節リウマチになり、筋肉を攻撃すると、筋肉リウマチとなり、関節や筋肉が壊され、時には、腎臓、心臓なども壊されてしまう病気です。

関節や骨が破壊されると、骨が曲がり、結果として指の関節が曲がってしまいます。

指が変形すると、痛みだけでなく、動きにくくなり、力が入らず物が持てなくなってしまうのです。

新聞や雑誌がめくれなくなり、本も重く感じ、洋服などのボタンが、かけられない。

箸がうまく持てず、食事を食べるのも不自由になり、スプーンを使う。

スプーンも持ちにくくなり、赤ちゃん用の曲がったスプーンを使い、

最後には食べさせてもらう。

など、思うように日常生活が、出来なくなります。

これらは、最初は、「朝の手のこわばり」などから始まり、少しずつ全身に広がり、ひじ関節が侵されると洋服が着にくくなり、また膝が痛い、腰が痛いなどで、階段の上り下りが大変になり、トイレも座れず、座っても立てなくなる。寝ていたほうが楽なため、いつも横になっていて、次第に寝たきりになってしまう。

少しでも関節や筋肉に痛みや、こわばりを感じたら、早めに検査を受け、治療を始めると、リウマチも治る時代になりました。

この検査は、最新の検査で、今までの検査で異常が見つからなくても、リウマチを早めに見つけ出せるようになった検査です。

以前の検査で、リウマチでないと診断された方も、もう一度最新の検査を受けて見ると、早期のリウマチが発見できます。

この検査とは、関節の超音波検査（痛みを伴わない）や、血液検査などで、大掛かりな検査ではありません。

もちろん、治療が出来る体調かどうかも検査して、薬による副作用を未然に防ぐように準備します。

次回はリウマチの最新の治療についてお話をします。

地域のみな様へ

《ミセコン「店コンサート」》

日 時：3月17日（土）午後2時から
 場 所：イトーヨーカ堂桂台店 2F
 出 演：小枝実会（長唄）
 歌の好きな仲間（いの山ブラチナ会）
 （みんなで楽しく歌いましょう）

《防犯講習会》

日 時：3月25日（日）
 午後3時から5時30分
 場 所：グランボア 2F 洋5
 主 催：湘南桂台自治会

《認知症についての勉強会》

講 師：木田茂樹先生（聖ヶ丘教育福祉専門学校）
 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
 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 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。

会員のみな様へ

《活動会員のチケット精算日》

3月30日（金）午後1時～4時まで

2月度会員数・活動実績

（平成24年2月29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	20名
家事支援（掃除・料理）	89件	125.0時間
介助（通院等）・介護	10件	13.0時間
その他	3件	7.5時間
合計	102件	145.5時間
事務局電話当番	20日	60時間

活動報告

- 2/01 コーディネーター会議
- 2/02 サロン「ぷらっとオアシス」
- 2/04 グループ桂台役員会
- 2/08 市社協福祉ボランティア市民団体部会
- 2/11 ミセコン実行委員会
- 2/14 グループ桂台通信2月号発行
- 2/16 筑波大学大学院 阪口氏来所
- 2/18 サロン運営委員会
- /18 ミセコン「店コンサート」
- /18 5年後検討会「生活支援需給バランス検討会」
- 2/20 栄区子育て支援団体連絡会研修会
- 2/21 栄区役所福祉保健センター井上氏インタビューのため来所
- 2/29 5年後検討会「地域課題検討会」

ひとりごと

夫の母が先日突然逝去しました。後1ヶ月で90歳になるころでした。昨年暮れに圧迫骨折をしてからベッドの中にいることが増えていました。もともとたいへんしっかりとした方で、義父亡き後は一人暮らしを頑として続けていました。家の中はいつ行ってもきちんと整理整頓され、どこに何があるのかすぐに分かるようになっていました。無駄のない生活をモットーとし、自分の食べる分の野菜はプランターで育てていました。



救急車で運ばれた2日間だけ（腹膜炎）、腹部の痛みを訴えました。それまでは足が痛いとは言うものの、自分でリハビリの真似事をして何とか歩けるようになりたいとがんばる気丈な人でした。

亡くなってから夫達が部屋の片付けをしたところ、遺言書ではないのですがメモが出てきました。それには「家族葬にすること」「お供物はお断りすること」から始まって色々なことが記されていました。自分が一番気に入った写真も添付されていました。最後の最後まで、凜とした生き方を身を持って私たちに示されました。 合掌

R・N

編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・奥山・鈴木(靖)