

グループ桂台通信

第194号 2013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: 〒247-0034 横浜市栄区桂台中 15-3

湘南桂台自治会事務所内

URL <http://www.katuradai.com/katsuradai.html>

目次

1面: 高齢者の食事サービス (1)
2面: 住宅改修について
3面: 健康アドバイス わがまちの名医から 腰痛
4面: 10月度活動実績、ひとりごと他

高齢者の食事サービス (1)

高齢になると買い物や調理等に困難を感じることもあり、栄養の偏りやエネルギー不足等により、健康に過ごすことができなくなる恐れが出てきます。そのような時に家まで食事を届けてくれるサービスがあればどんなに安心でしょう。以下はそのような悩みを感じている方の参考にしていただきたくグループ桂台編集部が調査した報告です。



食事サービスには、①横浜市 高齢者食事サービス ②ボランティアによる配食サービス ③業者の食事サービスがあります。

①横浜市 高齢者食事サービス

買物、調理が困難な高齢者に対して、栄養バランスのとれた食事を直接お渡しするとともに訪問時に安否確認を行います。

利用対象者は、「心身の状況」と「介護力」の両方の要件を満たし、「食に関わるサービスの利用調整」を行った結果、本サービスが必要であると認められた方です。

サービスを希望する方は、*利用調整実施機関の「居宅介護支援事業所」「地域包括支援センター」「栄区福祉保健センター」等で申し込んでください。桂台地域では桂台地域ケアプラザで相談できます。

利用できる回数は、1日1食、週5日まで。利用できる事業者は決まっていますので、相談する時にその一覧表が貰えます。

利用料金は、1食当たり700円以内。ただし治療食は700円を超えることがあります。

詳細は、*利用調整実施機関の窓口で確認してください。

②ボランティアによる配食サービス

調理担当のボランティアが心を込めてバランスの良い美味しいお弁当を作り、配達ボランティアが家まで届けて安否確認も行います。献立内容のバランス等については、栄養士が確認しています。



名称	グループ ゆう (ボランティアグループ)
連絡先	045-897-1111 (桂台地域ケアプラザ)
内容	木曜日昼食のみ 1食450円 (ご飯とおかず) 配達時に利用者の安否確認事業も行っています
宅配料	無料

— 次回に続く —

▶▶住宅改修について▶▶

— 月刊ケアマネジメント9 安楽玲子さんの記事から抜粋 —

住宅改修が必要になるのは、高齢になった場合、あるいは介護上必要になった場合などが考えられます。またそれにかかる費用も気になります。安楽さんの記事から紹介します。

安楽さんは、まず動線（歩く経路）のチェックからといいます。要介護時に在宅生活を送る上で最も問題となるのは、移動・排泄・入浴の改善です。

- ① 動線上に障害がないか
- ② 扉の開き勝手はどちらがいいか
- ③ 扉の下の段差を無くす
- ④ 扉の取っ手は利用者が使い易いものに替える
- ⑤ 扉を引き戸やアコーディオンカーテンに替えるなど、利用者の生活を注意深く観察して必要な工事を行うことが大切です。



また、レンタルで様子を見たり、代替品を上手に使ったり、配置を工夫するだけでも生活改善に役立ちます。

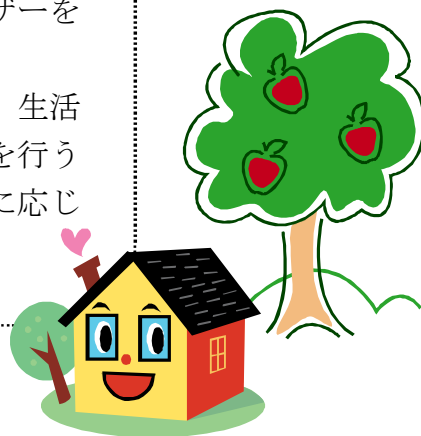
介護保険による住宅改修は、上限 20 万円で利用者はその 1 割を負担することになります。ただし、一旦は利用者の方で全部支払わなくてははいけません。後から残りの 9 割が戻ってきます。利用にあたっては、担当のケアマネージャーにまず相談してからの利用になります。工事が済んでしまっただけからは介護保険の適用にはなりませんので要注意です。

施工業者を選ぶときの注意点として、適切な住宅改修を行うには建築と福祉の両方の専門知識が必要です。建築工事をきちんとできる工務店だといっても、それだけでケアに関する建築計画を作成できるものではありません。工事をするのと、計画することは別の仕事です。利用者の状況や家の様子等をよく見て判断し、工事の計画を作成してくれるようなところを選びましょう。

安楽さんのご紹介

1 級建築士、インテリアプランナー、福祉用具プランナー、ケアマネージャー。都内自治体の住宅改修アドバイザーを長年努める。

要介護者が在宅で暮らし続けるための方法として、生活全般を改善するというトータルな視点を持って改修を行う「ケアリフォーム」という考え方で生活全体の相談に応じたり、設計のお仕事をしておられます。



腰痛

進藤医院院長 進藤捷介氏

腰痛を起こす原因には、整形外科の疾患だけでなく、次のものがある。

- | | |
|-------------|---------------------|
| 1) 椎間板ヘルニア | 19) 椎体炎 |
| 2) 椎体骨骨折 | 20) 胆嚢がん |
| 3) 脊柱間狭窄症 | 21) 腹膜炎 |
| 4) 脊柱側弯症 | 22) 腹膜がん |
| 5) ぎっくり腰 | 23) 腹膜結核 |
| 6) がんの脊椎骨転移 | 24) 子宮がん |
| 7) 骨粗しょう症 | 25) 子宮筋腫 |
| 8) 腎臓がん | 26) 卵巣がん |
| 9) 腎臓結石 | 27) 卵巣炎 |
| 10) 尿管結石 | 28) 卵巣のう腫 |
| 11) すい臓炎 | 29) ヘルペス |
| 12) すい臓がん | 30) 神経痛 |
| 13) すい臓結石 | 31) 悪性腫瘍の骨転移 |
| 14) 肝臓がん | 32) 筋委縮症 |
| 15) 急性肝炎 | 33) 直腸がん |
| 16) 大腸がん | 34) ロコモティブシンドローム |
| 17) 大腸憩室炎 | 35) 大動脈瘤 |
| 18) 胆嚢結石 | 36) 骨粗しょう症による腰椎骨の変形 |



腰痛は以上のような疾患で生じます。

これほど、多くの疾患があり、中には、重大な疾患もあります。

腰の病気以外に、肝臓、大腸などの内臓の病気、婦人科の病気、リュウマチや筋委縮性の病気、皮膚の病気、心臓からの放散痛、などのことがあります。

また、骨の結核、転移がんなども考えていかなければなりません。たかが「腰が痛いだけ」「腰痛」と、自分だけで診断しないでください。

特に、少しでも症状が、長引くときは、注意してください。

ぎっくり腰のような急性のものは、冷湿布、慢性のものは、温湿布が原則ですが、本来は、整形外科の医師に相談してください。

次回からは、これら腰痛を起こす疾患について、一つずつお話しをしていきます。

次回に続く

- 10/01 赤い羽根共同募金横浜駅西口街頭募金参加
- 10/03 同上 イトーヨーカ堂桂台店前街頭募金参加
- /03 サロン「ぷらっとオアシス」
- 10/04 桂台地域ケアプラザボランティア分科会
AED講習会
- 10/08 グループ桂台通信 10月号発行
- 10/10 桂山クラブ文化祭への掲示物作成
- 10/12 サロン運営委員会
- /12 ミセコン (店コンサート)
- 10/19 桂山クラブ文化祭
- 10/21 会計中間監査
- 10/22 コーディネーター会議

活動報告

《年忘れの会》

日 時：12月6日(金) 午後5時30分～7時30分
 場 所：華屋与兵衛 (栄図書館前)
 会 費：1500円
 申込み締切：11月29日(金)
 申込み先：グループ桂台 TEL894-2735



10月度会員数・活動実績

(平成25年10月31日現在)

会 員 数		
協力会員	利用会員	賛助会員
90名	98名*	95名
活動実績	利用者数	19名
	活動員数	22名
家事支援 (掃除・料理)	84件	116.5時間
介助 (通院等)・介護	5件	10.0時間
その他	5件	12.5時間
合計	94件	139.0時間
事務局電話当番	22日	66時間

*利用会員 98名のうち9名は協力会員と重複しています。

会員のみな様へ

《活動会員のチケット精算日》
 11月29日(金) 午後1時～4時

《御礼 オール世代交流会のお手伝い》
 お手伝いの皆様、ご協力有難うございました。ぬりえは今年も大盛況でした。

《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、できるだけインフルエンザ予防接種を受けてください。
 予防接種を受けた方は補助(1000円)をいたしますので事務所までお知らせください。

《助成金のご報告》

平成25年度の活動助成金として、下記の通り受領しました。大切に使用させていただきます。
 * さかえふれあい助成金 (25万円)
 * 赤い羽根共同募金配分金 (30万円)

地域のみな様へ

《ミセコン (店コンサート)》
 日 時：11月16日(土) 午後2時から
 場 所：イトーヨーカ堂桂台店 2F
 出 演：橋本さんのエレキ演奏
 (懐かしいフォークソングをご一緒に)
 栄少年少女合唱団



ひとりごと

赤い羽根共同募金の街頭募金体験

10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まりました。今年で67年目を迎えるこの活動は、市民による助け合い運動として始まったそうです。募金運動により集まった募金は、共同募金の申請をしている団体による地域での助け合い活動や福祉施設・福祉団体の活動を支えるために活用されます。

グループ桂台は、在宅福祉援助費配分金(共同募金配分金30万円)を受け、運営上たいへん助かっています。毎年イトーヨーカ堂桂台店前での募金活動に協力していますが、今年は横浜駅西口での募金活動にも参加しました。

10月1日は台風の影響で雨降りの一日でした。街頭募金箱を首から下げ、赤い羽根の束を持って、道行く人に「赤い羽根共同募金へご協力をお願いします!」と呼びかけるのですが、皆さん忙しそうに、迷惑そうに足早に去っていかれます。そんな中にもわざわざ足を止めて、並んでいる我々の募金箱の中に、小銭入れから小銭を出してそれぞれの箱の中へ入れてくださる方もいました。募金に応じてくださった方々の温かい気持ちに触れることができた貴重な体験でした。なお、イトーヨーカ堂桂台店前での今年の募金額は2万200円だったそうです。ご協力ありがとうございました。

中村涼子

編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・鈴木(靖)・金子(多)