

グループ桂台通信

第195号 2013年12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/katuradai.html>

目次

1面: 第27回栄区福祉大会の顕彰報告、
高齢者の食事サービス(2)

2面: 高齢者の食事サービス(2)

3面: 健康アドバイス わがまちの名医から 腰痛(その1)

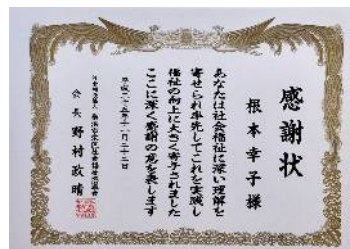
4面: 11月度活動実績、ひとりごと他

第27回 栄区社会福祉大会の顕彰報告

平成25年11月22日、グループ桂台(以後当会と称す)理事でコーディネーターの根本幸子さんが「福祉団体自主活動功労」顕彰されましたのでご報告します。



根本さんは、以前から福祉に関心を持たれ、当会の発足にも大変貢献されました。発足後は理事として、またコーディネーターとして利用者と協力会員との間に立ち、活動がスムーズに行われるよう心掛けて活動をしてこられました。また、研修担当理事としても新人研修や勉強会の運営等、熱心に取り組んでいただいています。今後ともますますのご活躍をお願いいたします。




高齢者の食事サービス (2)

③業者の食事サービス

業者により料金、献立等が異なりますので「お試し」も利用して、ご自分のお口に合ったお弁当を利用されてはいかがでしょうか。

名称	ワタミの宅食	宅配クック ワン・ツウ・スリー
業者名	(株)ワタミタクシヨク	横浜栄店(栄区犬山町31-8)
連絡先	0120-321-510 0957-26-3294	045-897-3065 横浜栄・金沢店
内容	まごころおかず 5日間コース(月~金)1人用2850円 7日間コース(月~日)1人用3990円 ・他に、まごころ御膳、まごころ万菜等 各種ありますので詳細は直接問い合わせてください。	1食からでもOK。 前日までの申し込みで可。 普通食 おかず+ごはん 577円 おかずのみ 525円 介護食・食事療法用食 おかず+ごはん 798円 おかずのみ 756円
宅配料	無料 入会金・年会費 無料	無料

名称	健康宅配	セブン・イレブンお食事お届けサービス セブンミール
業者名	㈱武蔵野フーズ 健康宅配事業部	
連絡先	0120-016-113	0120-736-158
内容	・エネルギー調整食 すこやか膳（冷蔵食） 2食セット 1470円～	365日毎日配達可 注文は、受取日の前日 午前10時30分までに 注文する。 ご飯の量は2種類（190g、240g）から選べるが 料金は同じ。 昼便、夕便あり（1食500円）
	・エネルギー調整食 健康美膳（冷凍食） 6食セット 4788円～ ・たんぱく調整食 やすらぎ膳（冷蔵食） 2食セット 1575円～ ・たんぱく調整食 健康美膳（冷凍食） 6食セット 5418円～	利用には登録が必要（登録費は無し）。 配達料金は、500円以上無料、 500円未満120円 入会金・年会費 無し
宅配料	有料	

名称	コープの夕食宅配 マイシー
業者名	生活協同組合 ユーコープ
連絡先	0120-494-252
内容	にぎわいコース（3日コース 2010円、5日コース 3350円） おかずコース（3日コース 1710円、5日コース 2850円） ごはん付コース（3日コース 1620円、5日コース 2700円） *2個以上の宅配の場合は、1個につき20円引き *管理栄養士が飽きのこないメニュー作りをしたり、アンケートの結果を反映するなど務めている。 また、配達時には見守りを行っている。
宅配料	無料

- ◆（福）SELP・杜 弁当配食事業でも「SELP・杜のお弁当」を月～金（平日のみ）、
昼食弁当のみ（料金：1食700円）を配達しています。
連絡先：045-897-2020

※食事サービス情報の提供は、今回で終了します。

わかまちの名医から

腰痛（その1）

進藤医院院長 進藤捷介氏

椎間板ヘルニア、椎体骨骨折、脊椎管狭窄症、脊柱側弯症、脊椎転移がんは、遺伝的な影響が多い病気です。

背骨には、頸椎（首の骨）が7個、胸椎（胸の骨）が12個、腰椎（腰の骨）が5個、それに尾てい骨があります。

この骨と骨の間には、椎間板と言う、クッションの役目をするゼラチンやコラーゲンが、豊富な繊維でできた円盤状の物が、はさまれています。

これにより、背骨が左右前後に曲がる事が出来るのです。

脊椎は、頭や体の重さの負担を、絶えず受けています。この負担が、多くなった時、たとえば重いものを持ち上げたり、持ったり背負ったりしながら歩いたりした時、椎骨（背骨）に、はさまった、やわらかい椎間板は、強い力を受けてしまいます。

この強い力で、椎間板は、つぶされて、前後に、はみ出してしまいます。この、はみ出した椎間板が、後ろにある脊椎神経にぶつかり、神経痛を起こすのです。

体重を支える背骨に対する負担を少なくするため、筋肉は、がんばります。普段使っていない筋肉が、がんばると、筋肉は痛みを出します。これが腰痛です。

はみ出した椎間板が、神経にぶつかれば、ぶつけられた神経が、神経痛や麻痺をも、引き起こします。

しびれ感、神経痛、下肢の感覚異常なども見られるようになります。時には、下肢のむくみまでも見られます。

むくむと、下肢が重くなり、正座する時、座りにくくなる。その上、筋力も、更に低下し転びやすくなります。



【治療】

整形外科で、CTやMRIの検査を受けてください。

椎間板ヘルニアや、脊椎骨折、脊椎湾曲、骨へのがん転移などは、この検査を受けなければ正確な診断が付きません。

これで、整形外科的に、骨に異常があれば、手術を含めた治療を、先生と相談して、考えてください。

納得がいけない時は、別の整形外科やリウマチ科の診断も受けて下さい。

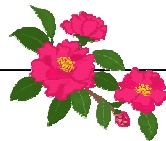
医師により（専門により）、診断方法、治療方針が違ってきます。

針きゅうだけに頼るのも考えものです。はっきり診断がついた時は、針医さんでの治療も良いでしょう。

次回に続く

活動報告

- 11/03 湘南桂台自治会オール世代交流会（ぬり絵担当）
- 11/05 栄区子育て支援連絡会
- 11/07 「イリーゼ横浜港南台」見学
/07 サンロ「ぷらっとオアシス」
- 11/08 栄区地域福祉保健推進会議 推進部会
- 11/09 役員会
/09 ミセコン実行委員会
- 11/11 栄区社会福祉協議会ボランティア分科会
- 11/15 グループ桂台通信 11月号発行
- 11/16 ミセコン（店コンサート）
/16 サロン運営委員会
- 11/18 コーディネーター会議
- 11/19 桂台地域ケアプラザボランティア分科会研修会
（発達障がいについて）
- 11/22 栄区社会福祉大会
- 11/27 新人研修会



11 月度会員数・活動実績

（平成 25 年 11 月 30 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	20 名
	活動員数	24 名
家事支援（掃除・料理）	79 件	120.0 時間
介助（通院等）・介護	11 件	21.5 時間
その他	4 件	10.0 時間
合計	94 件	151.5 時間
事務局電話当番	20 日	60 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 》
今年最後の精算日です。時間厳守でお願いします。

12 月 26 日（木）午後 1 時～4 時

《冬休み期間》

平成 25 年 12 月 27 日（金）～

平成 26 年 1 月 5 日（日）

*この期間事務所はお休みします。

《ご寄付ありがとうございました》

根本様 中村様

《年忘れの会》

12 月 6 日（金）華屋与兵衛にて



地域のみな様へ

《 ミセコン（店コンサート） 》

日 時：12 月 21 日（土）午後 2 時から

場 所：イトーヨーカ堂桂台店 2F

クリスマスコンサート

出 演：アンサンブル・ハミングバード

恒例のどんど焼き

ひとりごと

平成 26 年 1 月 12 日午前 9 時 45 分から桂山公園でどんど焼きを開催しますので、一人でも多くの高齢者の皆さんどんど焼きに参加してください。

毎年湘南桂台では、家々から持ち寄られた松飾り、注連縄（しめなわ）などを井桁の中に積み上げた松木で燃やすお正月の火祭りを楽しんでいます。元々は神事から始まったのですが、現在は仲間同士の健康確認と情報交換をする年初の顔合わせの場になっています。

平成 25 年からは、藤棚の下に緋毛氈と座布団、花の寄せと手作り「お休み処」を開設しました。「どんど焼きの火にあたり、樽酒を呑み、搗き立てのお餅をいただき、さらに焼き芋にもありつけ、そしてこの一年間健康に恵まれ、さらには少しでも世の中の役にたてる高齢者になりたい」といううれしい言葉を耳にしました。

自治会メンバーの熱意と先導ボランティアの方々の継続力で、年末から年始にかけて、もち米、樽酒、こしあんを準備し、年が明ければ、白・杵の整備をします。大量の薪（木）も準備して、皆さんへおもてなしをするのを楽しみにしています。皆さんが健康時間を延ばして、このまちの「さらなる良い明日へ」のエネルギーのイベントにしたいですね。

どんど焼き実行委員会事務局長 長谷川

編集委員：中村（涼）・佐藤（恵）・天明（清）・鈴木（靖）・金子（多）

グループ桂台通信特別号



餅の事故に気を付けましょう

冬になるとなぜかお餅を食べたくなります。しかし、毎年多くの高齢者が餅をのどに詰まらせて救急搬送されているそうです。東京消防庁によれば、平成 23 年までの 5 年間に 604 人が救急搬送され、このうち半数以上が 12 月と 1 月に集中していたということです。また、およそ 9 割が 65 歳以上の高齢者で、死に至ることもあるといいます。

高齢者（乳幼児）はなぜお餅を詰まらせてしまうのでしょうか。それは高齢になると、かむ力や飲み込む力が弱いため、のどに餅がくっついて窒息しやすいようです。

◆餅による窒息事故を防ぐには

- ① 小さく薄く切り、少しずつ口に入れる（前歯でかみ切りやすいように、薄くて細長くする）。
- ② 30 回以上、あるいは飲み込みたくなつてからあと 5 回はかむ（よくかんで唾液と混ぜ合わせ、餅をどろどろにする）。
- ③ 飲み込む時は「餅を飲み込むぞ」と意識して飲み込む。
- ④ 唾液が出にくく口の中が乾く人はお茶などで湿らせてから食べる（乾いていると餅がくっついてしまうから）。
- ⑤ 1 人では食べない（まわりの人が見守ることが大切）。

◆やってはいけない行為

食べている最中に驚かせたり、話しかけたり、しゃべりながら食べたりすると、気道に餅が入り、窒息する恐れがあります。

◆万が一、餅をのどに詰まらせた場合

餅を詰まらせた人を見かけたら、大声で助けを呼び、まわりの人に 119 番通報と、AED の搬送を依頼し、直ちに餅の除去を始めます。

- ① 呼びかけて反応がある場合には、まず何度も咳をさせる。
- ② 咳もできないような場合には、「背部叩打法（はいぶこうだほう）」を実施する。



「背部叩打法」：詰まらせた人の後ろから片手を脇の下に入れて下あごを支えて突き出す。

- ③ もう片方の手の付け根で、肩甲骨と肩甲骨の間を 4、5 回強く叩く。
- ④ 異物が取れるか、反応がなくなるまで叩き続ける。

参考：東京消防庁ホームページ

(わが街の情報)

庄戸に新しい介護付有料老人ホームができました

庄戸団地内に、11月1日、介護付有料老人ホームがオープンしました。

場所は、庄戸団地のテニスクラブに隣接した閑静なところですよ。

建物は、瀟洒な新築2階建て、住宅内の緩やかな南西の傾斜地にありますから、野七里団地や第百団地の遠景から鎌倉天園に連なる山々、それに遠くは丹沢の山々が望める見晴らしのよい環境ですよ。

全63室あり、すべてシングルルームの個室で、広さは18㎡、室内には洗面設備とトイレがありますが、室内での調理はできません。

老人ホーム専用設計された建物ですので、内部は大変機能的、かつ、ゆったりとした間取りで、清潔で温かみある、美しい色調のインテリアになっています。

付属する室内設備としては介護用の電動ベッドと日常の寝具類となります。日常に必要な家具や収納設備、テレビ受像機、付属照明器具などは、各自入居者の負担で用意することになります。

ホームの運営は、関東一円を中心に全国に事業を展開している長谷川介護サービス社で、この分野では約15年の実績があるとのことですよ。

入居に際しては、入居金が不要という点が大きな特徴で、月額利用料は189,000円(内訳は、家賃相当額、水道・光熱費を含む管理費、食費)で、通常はこの金額に、介護保険の自己負担額、日常生活に必要な各種経費などがプラスされます。要介護1~3程度の場合、大体月額25万円前後になるそうです。

医療面の配慮としては、毎週、医師の訪問診療・検診があり、また協力病院としては、港南台病院及び金沢文庫病院の二つの医療機関ですよ。もちろん、今までかかっていた医療機関に通院することもできます。



ただし、協力病院への通院に際しては、往復の車代と付添い費用については料金がかかりません。

入居中に医療機関への入院が必要になった場合、家賃相当額+管理費の経費136,500円を毎月支払えば、入院期間にかかわらず当ホームへの入居権利は確保されるそうです。

入居金がゼロですから、1か月から1年内程度の短期の入居を繰り返すということも容易とのこと、また、1泊2日10,500円で体験入居も可能とのことですよ。

ただし、11月7日現在、既に満室とのことでした。

*詳細については、下記に連絡してください。

名称：イリーゼ横浜港南台

場所：〒247-0022

栄区庄戸一丁目1226番2号

電話番号：0120-122-943

(土日を含む毎日9時から18時)

