

# グループ桂台通信

第201号 2014年6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>

1面	: ひとり暮らしについて考える
2面	: ひとり暮らしについて考える、食べ物の相性
3面	: 健康アドバイス わがまちの名医から 腰痛(その7) 骨粗しょう症の治療、運動療法(1)
4面	: 5月度活動実績、ひとりごと他

## ～ ひとり暮らしについて考える ～

中野地域ケアプラザの主宰する連続講座「終活のススメ」シリーズ第3回として、「ひとり暮らしの高齢者に対する見守り」についての講演がありました。



様々な理由で家族と離れて暮らす高齢者の場合、介護支援の必要ある、なしに拘わらず、どのような配慮をしたらよいのか、について(株)総合警備保障(通称 ALSOK)の小野由幸氏、および、(株)神奈川ロイヤルの星野千鶴氏の方々の話でした。

### 《ALSOKの小野由幸氏のはなし》

お一人で、あるいは、老夫婦だけで、しかも自宅で高齢期(あるいは終末期)を過ごすという場合、日常の高齢者への見守りが十分確保されていることがキーポイントになります。

具体的には

- ①体調や環境に少しでも異変を感じた時に、短時間内で駆けつけてくれる人を確保する仕組みがあること
- ②健康、介護、医療に関する相談が、出来れば自宅で気軽にできるような仕組みがあること
- ③緊急時の折には、どのように対処してほしいのか、予め救急情報として登録をしておいて、緊急時には、担当医師や救急隊員などの関係者に的確、かつ迅速に必要な情報を提供できるよう準備しておく仕組みがあること

これらの三点が高齢者だけで自宅で住まう場合の最低限の必要事項だと言います。



また、これらの各事項を実現するための設備や、その仕組みの運用は、ALSOK が提供しており、一例としては、初期工事費として 11,000 円、月額運用費用として 2,400 円が利用者の負担となります。

以上が、自宅で暮らす高齢者の見守りサービスを、自治体とタイアップして提供している ALSOK の例です。今のところ、千葉県内のいくつかの自治体が、この考えに沿った対策に関して前向きに取り組んでいるようです。

《株式会社ロイヤルの星野千鶴氏のはなし》

高齢期になって、自宅での生活を変更して高齢者施設に移って生活するという選択肢があります。代表的な例は、介護付き有料老人ホーム、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、グループホーム、などの利用があげられますが、今、行政として積極的に補助し、推進している施策として、サービス付き高齢者向け住宅（略して、「サ高住」と呼ばれており、平成23年10月に導入された住宅）の制度があります。



これは、現在、民間ベースで広く普及している介護付き有料老人ホームの性格にかなり近い高齢者向けの住宅ですが、有料老人ホームと大きく違う点として、国からの補助があるために入居金は不要であること、月額負担金が比較的安く抑えられていること、および、原則的には介護サービスは、「サ高住」の制度には付随しませんが、見守り/安否確認は24時間確保されます。どちらかという、より自立型の高齢者に向いていると思います。

住まいとしての性格は、有料老人ホームが設備終身利用権を買う形態をとりますが、一方、サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）は、2年ごとの契約更新方式になっており、より借家形態に近い概念です。つまり、利用者が要支援や要介護の状態では有料老人ホームの方が利用者のニーズによりマッチしますが、より自立した生活が継続できる場合は「サ高住」の方が適当でしょう。「サ高住」の制度は、自立の生活を促す、という基本コンセプトに基づく制度です。

より詳細の情報は、以下の機関にお訪ねください。

- 自宅での見守りについては、  
株式会社総合警備保障・戸塚営業所 小野由幸氏（戸塚区矢部町70-3 TEL861-1340）
- サービス付き高齢者向け住宅の制度については、  
株式会社ロイヤル・高齢者向け住宅入居相談室 星野千鶴氏  
（西区高島町2-18-1 そごうデパート横浜店9F 市民フロアー TEL0120-586-186）

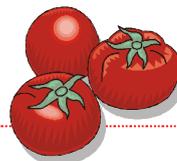
## ご存知ですか？ 食べ物の相性

### トマトときゅうり

どちらもサラダに入っている定番食材ですが、きゅうりに含まれるアスコルビナーゼという酵素が、トマトのビタミンCを破壊してしまうことがあります。

きゅうりを加熱するか、酢漬けにすることで回避できます。

トマトに含まれるビタミンCはがん、脳卒中、心臓疾患などを阻止してくれます。また、体を冷やす作用があります。



### 人参と大根

人参にはアスコルビナーゼという酵素が含まれています。この酵素はビタミンCを破壊すると言われます。

りんごや大根にはビタミンCが多く含まれていますが、いっしょになると化学反応を起こして、ビタミンCが破壊されてしまいます。ただし、アスコルビナーゼは熱と酸に弱いので、加熱するか酢やレモン汁などを混ぜると大丈夫。大根と人参で作る紅白なますは、酢をたくさん使用するのでもいいそうです。



## 腰痛（その7）

進藤医院院長 進藤捷介氏

## 骨粗しょう症の治療、運動療法（1）

今回は、骨折についてお話をしました。今回もその続きをお話します。



運悪く骨折を起こしてしまったら、どうしましょう。一度、骨折を起こすと、再び骨折を起こすことが、多くなります。

これを防ぐためには、普段は、横になって寝ないで、せめて椅子に座っていきましょう。横になっていると、骨への刺激がなくなり、骨が再生されにくくなります。

買い物などで、バスに乗ったら、一駅早く降りて、歩くチャンスを作りましょう。ゆっくりで結構です。

また、痛みがあっても痛みが軽くなったら、横にならず、せめて椅子に座っていきましょう。座っているだけで、背骨は、体重による刺激を受けて、骨粗しょう症の進行が遅くなります。また、座っているだけで、心臓はしっかり動き、脳細胞への血流も良くなり、心不全、ボケなどが防げます。

横になって寝ていると体は楽ですが、心臓が弱り、脳細胞への血流が悪くなり、ボケが早く進行します。

それを防ぐために、心臓と足の落差をつけ、心臓の力を維持しましょう。そのため、横にならず、せめて、椅子に、座っていきましょう。

運悪く、骨折をしてしまったら、早く治療を始めてください。さらに、骨折の治療が終わっても、次の骨折を防ぐために、骨粗しょう症の治療をすぐに始めましょう。そして続けましょう。次の骨折を防ぐためにです。

もちろん、更年期になったら、骨密度や骨強度を測りましょう。骨密度や、骨強度が落ちて来ていたら、症状がなくても、骨粗しょう症の治療を始めましょう。そして、骨折を未然に防ぎましょう。

予防が大切です。予防をすれば、骨折などの痛い思いや、骨折による寝たきりを防げます。高血圧、高コレステロールの治療と同じで、症状が出る前に治療を開始すれば、いやな思いをせずに済みます。

また手術のような痛い思いもせず、生活制限など、お金がかかる治療をしないで済みます。テレビを見る時、新聞を読む時も、椅子に座っていきましょう。



次回に続く

地域のみな様へ

《 ミセコン（店コンサート） 》

日時：6月21日（土）午後2時から

場所：イトーヨーカ堂桂台店2F

出演：「アンサンブル そよかぜ」

琴城流大正琴

曲目：花の街 さんぽ 花嫁人形他

《季節のことば》

梅雨のさなか、アジサイの美しい花色に出会うと雨もいいものだと感じます。

アジサイの花言葉は、「移り気」「浮気」「高慢」「冷淡」「辛抱強い愛情」「元気な女性」「家族団欒」などです。元々は青紫色でしたが、土壌のPHにより色が変化すると言われます。

日本のガクアジサイをドイツで紹介したのは、シーボルトです。



5 月度会員数・活動実績  
(平成 26 年 5 月 31 日現在)

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
89名	90名*	90名
活動実績	利用者数	23名
	活動員数	26名
家事支援（掃除・料理）	100件	143.0時間
介助（通院等）・介護	10件	12.0時間
その他	2件	3.0時間
合計	112件	158.0時間
事務局電話当番	20日	60時間

\*利用会員90名の内10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 》

6月30日（月）午後1時～4時

《 健康診断 》

♣ 胸部X線（会から一部補助があります）

・進藤医院

6月30日（月）までに受診をお願いします。事務所にて受診用紙を受け取り、保険証も持参してください。

栄区の肺がん検診でも胸部X線検査ができます（詳細は区役所にお問い合わせください）。

《 ご寄付ありがとうございました 》

山本登美子様

《 桂台まつり 》

8月2日（土）～8月3日（日）

・輪投げゲーム・おもちゃ販売

「おまつり」のお手伝いをしてくださる方は事務所までご連絡をお願いします。

活動報告

- 5/08 サロン「ぷらっとオアシス」
- 5/10 役員会
- /10 ミセコン実行委員会
- 5/11 「桂台まつり」実行委員会
- 5/12 コーディネーター会議
- 5/13 グループ桂台通信5月号発行
- 5/17 サロン運営委員会
- /17 ミセコン（店コンサート）

ひとりごと

毎朝、犬の散歩で新緑の若葉を見て、すがすがしい気持ちになっていた時でした。一台の車が、3羽の鳩の群れの中を走り去りました。たくさんの白い羽が舞い上がり、1羽の鳩がじっとしています。車にひかれた所を見てしまいました。すぐ傍で男の方も立ち止まっています。あまりにも悲しい光景に、お互い立ちすくんでしまい、気持ちは同じだったと思います。

速度を落とすぐらいのこともしてもいいのに、そんなに急がなくてもいいのに・・・

鳩はつがいだったようで、1羽が戻って来て、電線の上から心配そうに見ています。思いやりの心、優しい心が失われた、つらい出来事でした。心に余裕のない人が、ふえているのでしょうか・・・



T

編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・鈴木(靖)・金子(多)