

# グループ桂台通信

第 204 号 2014 年 9 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：住宅型有料老人ホーム「サンシティ横浜南」見学記
- 2 面：同上、9月7日はグループ桂台設立の日
- 3 面：健康アドバイス わがまちの名医から  
骨粗しょう症の治療 (4)
- 4 面：8 月度活動実績、ひとりごと他

## ➤➤ 住宅型有料老人ホーム「サンシティ横浜南」見学記 ➤➤

一人暮らしになられて 3 年、まだまだお元気なのですが、息子さんの勧めもあって、住宅型有料老人ホーム「サンシティ横浜南」に入居された知人を訪ねて来ました。

保土ヶ谷区の緑に囲まれた高台に建つ、190 室の 6 階建てマンション。2 号線から少し入っただけで、横浜の都心近くにこんなに緑豊かな山があったのか！と、感嘆してしまうほどの自然豊かな環境です。介護付き有料老人ホーム「サンシティ横浜」が隣接しており、その中の「ロイヤルケア」が介護の必要になった時の受け皿です。

広々としたロビー、ラウンジ、ライブラリー、中庭を臨む共有空間がゆったりした気分を誘います。おしゃれなレストラン、ヘアサロン、フィットネスルーム、大浴場、健康相談室、等々。リゾートホテル？ 玄関の出入りは自由で、フロントにもロビーにも人が行き来して活気が感じられました。生協の宅配も居室のドアまで来てくれるそうです。横浜駅、東戸塚駅へのシャトルバスがあります。

知人の部屋は角部屋の 1LK。ベランダの先に緑の樹々、広々とした室内には愛読書の並んだ大きな書棚、飾り棚、素敵な物に囲まれての穏やかな暮らし振りがうかがえました。収納スペースもたっぷり、断捨離した後のお気に入りを持ち込みそうです。晴々とした、終の棲家への引っ越しでしょう。“ 皆さんスッキリしたお顔で入って来られます” とは、係の方のお話。

経営は「ハーフ・センチュリー・モア」、利用権方式。入居時には一時金 約 2300~7500 万



円 (2 人入居は 1000 万円追加、80 歳以上には別設定あり) と健康管理費 540 万円が必要です。一時金の償却期間は 15 年、健康管理費は 2 年で、未償却分は退居時に返還されます。

月額利用料 (管理費+食費) は 17 万円。医療費、介護保険利用料、光熱水費、受信料、などが別途必要になります。

「住宅型」ですから、「入居時自立」身の回りのことは一人のできる事が条件。介護が必要になったら、外部の事業所と契約して、在宅介護サービスを利用します。入居時に支払う健康管理費は、健康診断や、提携病院への通院介助、病気の時の食事介助など、施設が必要と認めた生活支援サービスの費用や、「ロイヤルケア」でのサービス費用に充てられます。多く使う人もいれば使わない人もいる～相互扶助の保険のようなものだそうです。

— 2 ページへ続く —

長期入院の時も月額利用料を支払い、契約は維持。居室での生活が困難な時は、「サンシティ横浜 ロイヤルケア介護居室」を一時的に利用できます。一般居室での車イス生活は難しいので、退院後のリハビリ期間も利用できます。

介護居室での介護が 6 か月以上におよぶか、将来的に元の一般居室での生活が困難になった場合は、話し合いの上、「ロイヤルケア介護居室」への住み替えになり、「施設介護サービス」を受けることになります。利用権が一般居室から介護居室に移行しますが、一時金の新たな負担はありません。認知症になった場合も介護居室への住み替えになりますが、その先も責任を持って対処してくれるそうです。



老後の安心を得て、自由な生活を送る…

様々な老後の過ごし方があるのですね。催しに参加し、設備を有効に利用し楽しめる元気なうちにこそ、入居したい「住まい」でした。



◆◆◆ 9月7日はグループ桂台設立の日 ◆◆◆

代表 中村涼子

グループ桂台は、平成9年9月7日に設立され、満17歳の誕生日を迎えました。よくぞこれまで続いたものだ、と誰もが感じておられることと思います。

振り返ってみますと、いろいろなことがありました。介護保険制度開始の影響、NPO法人化の検討、自治会・桂山クラブ（シニアクラブ）との連携、冊子の発行（高齢者のための福祉施設紹介他）、各種勉強会・講座の実施、等々。

グループ桂台は、福祉を専門として活動するグループとして設立以来、地域社会に貢献してきました。N（認知症）サポーターネットワーク桂台、地域福祉連絡会への参加を通して、地域の高齢者の見守り・支援を行っています。

いまや桂台地域は、65歳以上の方が、二人に一人は居るといふ街になってしまいました。皆さん元気な方も多いのですが、ちょっとした体調の変化がその後の生活に影響を及ぼすことも多くなります。健康寿命をのびしながら、楽しく毎日を過ごすことができるよう地域の皆様とともに活動していきたいと考えています。

# わかまちの名医から

## 骨粗しょう症の治療（４）

進藤医院院長 進藤捷介氏

簡単な、骨粗しょう症の見分け方は、背中を壁に寄りかかってください。同時に、かかとと背骨も、ぴったり柱や壁につけてください。かかとと、背中が壁についているのに、頭が壁に着かない。これが骨粗しょう症です。

骨がつぶれてくると、背中が丸くなって行きます。これは、骨粗しょう症で、脊椎が曲がっていることを示しています。

- 背が低くなった。自分の娘より、背が低くなった。
- 背中が丸くなった。
- 背骨の一部が出っ張って来て、仰向けに寝にくい。
- 腰が痛む。
- 坐骨神経痛が出てきた。（下肢の後ろ側で、腰からかかるとにかけて痛みや、シビレ、感覚異常が出てきた。）
- 杖を使った方が、楽に歩ける。

これらが、骨粗しょう症の症状です。

更に、骨粗しょう症のために、知らぬ間に、椎体骨の骨折を起こしていることがあります。



## 治療（１）

今回は治療についてお話をします。

手首や大腿骨などの骨折が、両側で起きると、死亡率は2.5倍になってしまいます。安静にして動かなかったり、寝ていたため、血管内の血流が悪くなり、動脈硬化を含めた老化現象が、進んでしまったためです。

骨折を防ぐためには、骨密度と骨の構造（骨質）を改善させましょう。骨密度がよくなると、生命予後も、改善し、元気で長生きします。

骨粗しょう症を改善するには、生活改善と食事療法と運動療法が、一番必要です。これらを、同時に行うことが理想的です。ただ、始めからがんばらないで下さい。少しずつ、症状が出ない程度の運動から始めてください。

まずは、20～30分間、平らな道での散歩が良いのです。スピードは出さないで下さい。慣れると、自然にスピードが出てきます。

更には、薬物療法も大切になります。食事療法だけでは、老化現象に、追いつかなくなる為です。

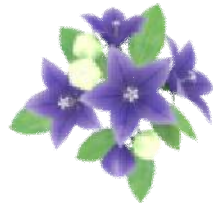


次回に続く



活動報告

- 8/02 桂台まつり出店
- 8/03 桂台まつり出店
- 8/07 サロン「ぷらっとオアシス」
- 8/08 グループ桂台通信 8月号発行
- 8/10 ミセコン実行委員会
- 8/11~8/16 夏休み
- 8/16 サロン運営委員会
- /16 ミセコン（店コンサート）
- 8/26 湘南桂台自治会  
    「敬老のつどい」打ち合わせ
- 8/30 役員会
- 8/31 桂台まつりご苦労さん会



「一口メモ」

＊秋の七草

はぎ・ききょう・くず・ふじばかま・をみなえし・おばな（すすき）・なでしこ

8 月度会員数・活動実績

（平成 26 年 8 月 31 日現在）

会 員 数		
協力会員	利用会員	賛助会員
89名	92名*	90名
活動実績	利用者数	16名
	活動員数	19名
家事支援（掃除・料理）	73件	85.5時間
介助（通院等）・介護	6件	13.0時間
その他	1件	2.0時間
合計	80件	100.5時間
事務局電話当番	16日	48時間

\*利用会員 92 名の内 10 名は協力会員と重複しています。

地域のみな様へ

《 ミセコン（店コンサート） 》

日 時：9月20日（土）午後2時から

場 所：イトーヨーカ堂桂台店 2F

出演：演目

＊M&M マンドリン&マジック

・ブルーライトヨコハマ・千曲川他

＊男声コーラス 矢沢男声合唱団

・上を向いて歩こう・大きな古時計他



ひとりごと

説得よりも同情を

杉山孝博医師（川崎幸クリニック院長）は

「知的能力の低下した認知症の人は、一般常識が通用する理性の世界から出てしまっ、感情が支配する世界に住んでいる、と考えたらよい。周囲の者はその人が穏やかな気持ちになれるよう、心からの同情の気持ちで接することが必要」と述べておられる。

確かにそのことは母と接していて、日々感じていることである。母は自分が話したこと、聞いたこと、行動したことについてはすぐに忘れる。つい私もイライラしてきつい言葉で注意をしてしまう。その叱られたという感情は相当時間続くとのこと。感情の波として残るらしい。



反対に、うれしいこと、心地よかったことなどは、よい感情として残るといふ。できるだけ穏やかに接するように心がけていかなければ・・・と日々反省するのだが、これがなかなか難しい。

R. N

編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・鈴木(靖)・金子(多)