

グループ桂台通信

第210号 2015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：〒247-0034 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：高齢者施設の最新事情について
2面：同上
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（10）
4面：2月度活動実績、ひとりごと他

▶▶ 高齢者施設の最新事情について ▶▶

平成27年2月3日、栄区消費生活推進員の会主催の講演会「高齢者専用ホームの選び方」がありました。講師は、(株)ニューライフフロンティア代表・中村寿美子氏でした。



現在65歳以上の高齢者は、全国で約3800万人といわれています。そのうち介護保険利用の認定を受けている方が約500万人おられます。しかし、公的施設で生活されている方は、わずか90万人という状況です。残りは、民間施設ないしは在宅でのケアということになります。

【各種公的高齢者ホームの特質】

公的施設とは、①特別養護老人ホーム ②介護老人保健施設 ③療養型病床群 ④ケアハウス
⑤グループホーム に大別されます。

一方、民間施設に分類されるものには ⑥各種有料老人ホーム ⑦サービス付き高齢者向け住宅
があります。

①特別養護老人ホーム

いわゆる「特養」と呼ばれている施設です。従来は、申し込み資格として要介護1以上という条件でしたが、平成27年4月からは要介護3以上となります。

②介護老人保健施設

いわゆる「老健」という施設です。老健は、介護保険50%+医療保険50%の資金によって運営されますので、受けられる医療サービスは、個人でクリニックや病院で投薬もしくは治療を受けていた時より、安い経費での治療しか受けられない、という点に注意しましょう。一例として、いつもクリニックや病院でもらっていたのと同じ薬が、老健ではもらえない、ということがあります。

③療養型病床群

長期の療養が必要な高齢者が介護保険によって入院加療する病院です。2011年3月に廃止が決まったのですが、その後の政治状況の変遷で、病床数は減少傾向にあるものの、病院としては存続しております。

④ケアハウス

一般（自立）型と介護（特定施設）型があります。一般型の場合は、入居者は自立の生活が基本です。軽度なケアのみが受けられます。認知症など問題行動が出ると退去するという条件があります。

⑤グループホーム

認知症（ただし、安定した症状の場合のみ）に特化した施設です。入所者は家庭に近い環境で介護スタッフの支援を受けながら共同で日常を過ごしています。

－ 2 ページへ続く －

【介護付き有料老人ホームとサービス付き高齢者向け住宅の違い】

高齢者施設の入居や利用に関する諸条件は年々変更されております。少し前の知識や情報はすぐに陳腐化する傾向にありますので、この分野の最新の情報を得るよう、日ごろから気を配りましょう。



ここでは、介護付き有料老人ホーム（以後は介護付きホームと称す）とサービス付き高齢者向け住宅（以後はサ高住と称す）の違いについて説明します。この両者はたいへんよく似た呼び名ですので、本質的な両者の違いを正確に把握しておくことは、とても大切です。

両高齢者施設とも民間施設に分類されます。「介護付きホーム」の多くは、入居一時金が必要であるのに対して、「サ高住」は都道府県単位で認可・登録された賃貸住宅であり、主に自立あるいは軽度の要介護状態の高齢者を受け入れています。入居一時金を不要とした高齢者施設、という考えで3年前に制度化されました。しかし、この両者は、単に入居一時金の有る無しだけの問題だけではなく、他に多くの重要かつ根本的な相違点があります。ここでは、そのうち最も重要な介護サービスに関する相違点について説明します。

「介護付きホーム」では、利用者の介護度に応じてその限度目いっぱいの介護サービスを一律に提供する、という原則があります。もちろん限度額を超えての介護サービスが必要な場合は、費用の超過分を支払えばよいのですが、限度内でしたら、介護サービスの多寡に関係なく、入居者には限度額の支払い請求が毎月なされます。この点が「介護付きホーム」の大きな特徴です。

「サ高住」に入居した場合、介護サービスについては、ケアの専門家を通して各個人が自分に必要な介護サービスを選んで、各自ごとの介護計画を策定します。そして、各個人が策定し提出された介護計画書に従って毎日の介護サービスが実施されます。従いまして、ある日突然、介護計画に規定されていない介護が必要になった時は、介護保険による “今必要な、受けたい、その介護” が、すぐには受けられないという欠点があります。「サ高住」に入居する場合、介護計画策定にあたっては、専門家の指導監督のもとに極めて慎重に手ぬかりなく計画を作ることが大変重要です。

更にもう一点、概して、介護度が軽微な段階では「サ高住」の方が毎月の介護費用は安くなる傾向ですが、介護度が重くなるにしたがって「サ高住」は、「介護付きホーム」より毎月の介護負担が大きくなる傾向にあるようです。

表面的な料金表だけでは、あるいは、単なるインターネット情報だけでは、どちらの方が経済的負担が少ないのか、あるいは多いのかという判断は不可能でしょう。この場合の入居選択に当たっては、専門家による適切なる指導と助言を受けられるようお勧めします。

介護保険のルールや適応条件は毎年変更になっておりますので、高齢者専用ホームの選択に当たっては、相当な専門的な知識が必要と思われます。選択に当たっては、区役所の担当課や各地域ケアプラザで相談されることが不可欠ですが、本日の講師、中村氏が主宰する「有料老人ホーム・介護情報館 電話 03-5730-9046」にての相談も可能です。

* - * - * - * - *

わかまちの名医から

骨粗しょう症の治療（10）

進藤医院院長 進藤捷介氏

前は、話が飛んでお米の話をしました。ついでですので、お米の話をもう少し続けましょう。

お米には、繊維が多いので、この繊維が、大腸の掃除をしてくれるため、大腸がんの発生も少なくなるといわれています。

沢庵や梅干などと食べると、おいしいのですが、高血圧や腎不全になりやすく、また、食べ過ぎて肥満になります。

パンやうどんはどうでしょう。パンやうどんは小麦粉で出来ています。小麦粉には、繊維は、ほとんど入っていません。便秘になりやすく、大腸がんの発生も多くなるといわれています。

繊維をとるためには、野菜が大切ですが、体全体を考えると、野菜だけではいけません。

野菜は、機械で言うと、潤滑油です。いろいろなものが、滑らかに動くようにするための食べ物です。

機械本体は、たんぱく質で出来ています。たんぱく質は、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆製品などです。ですから、たんぱく質、炭水化物、脂肪、野菜をバランスよく食べてください。



血管の壁は、たんぱく質で出来ています。脳細胞も、筋肉もたんぱく質で出来ています。

コレステロールのことを怖がって、肉や魚を食べないで、野菜だけにしてしまうと、血管を作っているたんぱく質が少なり、血管が弱くなり、破けて出血してしまいます。

脳出血、くも膜下出血は、遺伝的なものと同時に、血圧や、蛋白不足も関与しています。

たんぱく質をきちんと食べている方は、血圧が少し上がった程度では、血管が持ちこたえて、脳出血にはなりにくくなっています。

動脈瘤の大きなものが出来ているときは別です。

皮膚に、紫斑が出る時は、たんぱく質が不足したためです。

細い毛細血管の壁が弱くなり、それが、破けて出血してしまったものです。たんぱく質以外にも、ビタミンCが不足しても紫斑（青あざ）が出ます。

せっかく食べても、これらをうまく吸収しなければ、無駄になってしまいます。



次回に続く

《ご紹介》「シルバー川柳 4」

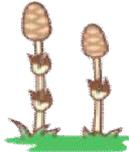
- 青信号 渡りきれたら まだ若い
福岡県 女性
 - ガス消した 電気も消した 鍵がない
東京都 女性 76才
 - デイケアで スマホあやつり ヒーローに
静岡県 女性 40才
- 公益社団法人全国有料老人ホーム協会+ポプラ社編集部編
発行所 ㈱ポプラ社

地域のみな様へ

- 《 ミセコン（店コンサート） 》
- 日 時：3月21日（土）午後2時から
場 所：イトーヨーカ堂桂台店 2F
- 第1部：日本舞踊「踊りは若返りの特効薬」
大河寛理（大河流師範）
大河理乃葉 尾島正男他
- 第2部：構成吟「頼 山陽」
一詩吟でつづる頼山陽の生涯 一
若林岳洸 山川岳芳 田上湘岳

会員のみな様へ

《 チケット精算日 》
3月31日（火）午後1時～4時



活動報告

- 2/02 サロン「ぷらっとオアシス」
- 2/07 役員会
- 2/09 米区社会福祉協議会ボランティア分科会
- 2/10 グループ桂台通信2月号発行
- 2/12 湘南桂台自治会総会資料作成の為の会議
/12 米区子育て支援団体連絡会
- 2/14 ミセコン実行委員会
- 2/16 コーディネーター会議
- 2/21 サロン運営委員会
/21 ミセコン(店コンサート)
- 2/24 映画「飯館村のかあちゃん」会議
/24 徘徊模擬訓練会議
- 2/27 桂台地域ケアプラザボランティアネット
研修会「オレオレ詐欺」

2 月度会員数・活動実績
(平成27年2月28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	12名
	活動員数	14名
家事支援（掃除・料理）	54件	71.0時間
介助（通院等）・介護	7件	14.5時間
その他	0件	0.0時間
合計	61件	85.5時間
事務局電話当番	19日	57時間

*利用会員92名の内9名は協力会員と重複しています。

ひとりごと

♪ 歩いています ♪

昨年秋より体力増進、体調保持を目的に桂台の住宅地、矢沢なかよし公園を意識して歩き始めました。1日5000歩を目標に続けています。おかげで体調は良好です。

歩いていると新しい発見がいっぱいです。この地桂台は今は環境がよく富士山も身近に見え、たくさんの顔見知りの方も多く・・・(立ち話も楽しみのひとつです)。また、各家庭の四季折々の庭先の花木、草花、小鳥のさえずり、本当に体で感じ幸せです。この環境がずっと続き守ってほしい今日この頃ですが・・・。

ある日突然道路予定地に植えてある(有志の方々が小さい苗木を植えられた)大きく育った桜の木が2月初めに伐採されました。3月末の見事な開花を見ることなく本当に悲しいことが起きてしまいました。この件住民の皆様、どう思われるでしょうか？

自然を愛するS. I

編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・鈴木(靖)・金子(多)