

グループ桂台通信

第211号 2015年4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19回定期総会のご案内、年会費納入のお願い
- 2面: 介護相談コールセンターの現場から
- 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 (11)
- 4面: 3月度活動実績、ひとりごと他

第19回グループ桂台定期総会

定期総会を下記のとおり開催します。

日時: 5月16日(土) 午後1時30分~2時30分

受付: 午後1時10分から

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階多目的ホール

*総会資料と委任状は、グループ桂台通信4月号と一緒に配布します。

*総会欠席の方は、委任状の提出をお願いします。

委任状提出〆切日: 5月15日(金)

提出場所: 湘南桂台自治会室外の郵便受け

勉強会のお知らせ

総会終了後(午後2時40分~3時30分)、「改正介護保険」についての勉強会があります。講師は、桂台地域ケアプラザ・地域包括支援センターの勝呂朋子氏です。

みなさま、お誘いあわせの上ご参加ください。

☆年会費納入のお願い☆

年会費(1000円)は4月22日(水)~5月15日(金)

午後1時~4時まで、事務所にて受け付けます。

ただし、土・日・祝日は除きます。

総会当日も受け付けます。

会員の皆様のご協力をお願いいたします。



協力会員募集中!

問合せは、
グループ桂台事務所

☎894-2735

月~金 午後1時~4時

ただし、土・日・祝日は
除きます。

☒ 介護相談コールセンターの現場から ☒



さる3月4日開催の栄区役所高齢障害支援課主催・シニアライフ支援講座にて、浴風会・介護支えあい電話相談センター室長 角田とよ子氏による「介護相談の実態について」のお話がありましたので、その模様をお知らせします。

現在、当介護相談コールセンターでの介護相談は、ほとんどが認知症に関する相談です。「介護相談イコール認知症に関する相談」という状況が実態です。そこで、日常の介護相談から、認知症について特筆すべき点を幾つかここにご紹介いたします。

★例えば、うつ症状は認知症において多く見られる症状ですが、一方、うつ病と呼ばれている精神疾患もあります。認知症におけるうつと精神疾患のうつ病とは全く異なる病なのですが、医師でもその判別はたいへん難しいそうです。

認知症サポート医の制度というものが全国的にありますので、日ごろかかりつけのクリニックの先生から認知症の専門医を紹介していただきましょう。

また、ホームページ・日本老年精神医学会でも近隣の認知症専門医がおられるクリニック/病院を知ることができます。

★寝つきが悪い時に、無理に催眠剤を服用して寝つきやすくすることはやめましょう。

寝つかれないという症状は、ある種の体の防衛能力によることがあるからです。

★大きな病院の認知症の相談窓口では、本人が相談する窓口と、その家族が相談する窓口とに別れている場合があります。

★認知症になると、記憶する能力の低下、および論理的に理解をする能力や仕事の段取りを考える能力が落ちる一方、好き嫌いを判別する能力、敵か味方かを判別する能力、体で覚える運動機能（縄跳びとか自転車乗りとか）などは、あまり低下しません。つまり、感情や感覚をつかさどる記憶は低下しないので、どうしても感情的、感覚的な仕草が表面に出る行動パターンになりがちです。

★介護する側の注意点として、「介護イコール生きがい」ということにならないようにしましょう。

そして、過剰な介護にならないよう注意しましょう。

例えば、食事の世話をするとき、多少食べ物をこぼしたり、食べ方が遅かったりしても、できるだけ自分で食事をとるよう配慮しましょう。

また、家の中の家事作業などは、許す限り積極的に分担させましょう。

★夜間の尿意について、「トイレに行きたくなったから目が覚める」のではなく、「目が覚めたからトイレに行きたくなる」ということもあります。

対策/対処は、この両ケースでは異なることに注意しましょう。

(参考)

社会福祉法人浴風会は、かつて10万人を超える死者を出した大正12年の関東大震災を機に、東京都杉並区に老人ホームとして設立された長い歴史のある高齢者施設で、現在では老人ホーム、老人保健施設、特別養護老人ホーム、ケアハウス、グループホーム、地域包括支援センター、総合病院など多岐にわたる高齢者施設を運営する老人保健・医療・福祉の総合センターです。

住所：東京都杉並区高井戸西1-12-1 Tel：03-5941-1038（介護相談コールセンター）

わかまちの名医から

骨粗しょう症の治療（11）

進藤医院院長 進藤捷介氏

食べ物の食べ方は、昔から、一口を口に入れたら「歳の数だけかめ」と、ことわざのように言い伝えられています。

でも、なかなか歳の数だけかむのは、むずかしいものです。なぜ「歳の数だけかむ」のでしょうか。それは、歳を重ねるにつれて、唾液の出方が、少なくなるためです。

かむ回数を増やして、唾液を十分に出すことが大切です。唾液が十分に出ると消化が良くなり、食べ物がスムーズにのどを通っていきます。食べ物が、のどでつかえることが少なくなります。お正月に、お餅をのどにつかえさせることも減ります。



でも、なかなか歳の数をかむのは難しいものです。がんばって、30回は、かみましよう。よくかむ食べ方を、意識して身につけましよう。

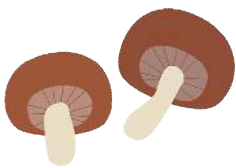
唾液が十分に混ざれば、のどにつかえることも少なくなります。食べ物の味も、よくわかるようになり、おいしく食べられます。

また、少ない量で満腹になるため、糖尿病や肥満の予防にもなります。

◎ビタミンDの多い食品を食べる。

太陽で乾燥させた干し椎茸は、ビタミンDを多く含んでいます。

この太陽で、乾燥させた干し椎茸を、油で炒めたり、揚げたり、あるいは、油揚げや肉など、油を含んだものと一緒に料理すると、ビタミンDが、油の中に溶け出します。



水で煮ただけでは、椎茸のビタミンDは、溶け出しません。

ビタミンDは、油に溶ける脂溶性ビタミンですから、必ず油を使って、料理してください。

また、ビタミンDは、カルシウムの吸収を良くします。鮭、シラス、いわし、身欠きにしん、卵（全卵）等にも多く含まれます。骨や歯をも、強くします。

店で売っている「乾燥椎茸」は、その多くが、電気や熱風で乾燥させたもので、太陽に当たっていないので、ビタミンDが少ないのです。

生のしいたけが安い時に買って、自分で、太陽に干して、干し椎茸を作りましよう。この干し椎茸を、油を使って料理するか、油揚げなど油を多く含むものと、一緒に料理しましよう。ビタミンDが、油に溶けて出てきます。



次回に続く

会員のみな様へ

《 チケット精算日 》
4月30日(木) 午後1時~4時



3月度会員数・活動実績
(平成27年3月31日現在)

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
89名	91名*	90名
活動実績	利用者数	15名
	活動員数	15名
家事支援(掃除・料理)	60件	75.5時間
介助(通院等)・介護	13件	22.0時間
その他	0件	0.0時間
合計	73件	97.5時間
事務局電話当番	22日	66時間

*利用会員91名の内9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：4月25日(土) 午後2時から
場 所：イトーヨーカ堂桂台店 2F
第1部：ふるさと保存会
☆ねんねこ獅子舞い
☆おかめひょっとこ踊り他
第2部：脳トレに挑戦
脳を活性化していつまでも若く健康に！

活動報告

- 3/04 地域福祉連絡会
- 3/05 サロン「ぷらっとオアシス」
- 3/08 役員会
- 3/13 グループ桂台通信3月号発行
- 3/14 サロン運営委員会
- /14 ミセコン脳トレ実行委員会
- 3/16 コーディネーター会議
- 3/21 ミセコン(店コンサート)
- 3/25 栄区在宅福祉サービス連絡会
- 3/24、26、27、28、30
 湘南桂台自治会総会資料印刷
- 3/29 映画会「飯館村のかあちゃん」DVD上映

ひとりごと

月に三、四度は横浜駅や新橋駅、銀座にでかける用事がある。その度に感じることもある。雑踏の中をすれ違う人達に若い男や若い女、高校生や大学生達の多いこと！日本にはこんなに若い人が大勢いたんだ、わが桂台とはエラク違うナ！と感じる。

自治会の新会長の長谷川さんと一緒に、あるデータを調べた。その結果に愕然とした。日本全体で少子高齢化が問題になってかなり経つが、日本人の平均年齢はいくつか？わが街、桂台の平均年齢はいくつか？ 将来はどうなるのか？ を調べてみた。

今年、2015年の日本人の全国平均年齢は46歳。桂台の平均年齢は？というと56歳。なんと歳も10年上！10年後の2025年は、全国平均は48.3歳で桂台は62.8歳。14.5歳も年上！桂台には若い世代が移住せず、10年経つと7歳も平均年齢が増える。これは過去30年も現在も将来も変わらないペースとなっている。超々高齢化路線を走る。20年後には平均70歳の超高齢タウンになる。老老介護の家庭が増えて問題になっているが、桂台では街全体が老老介護タウンになってしまう。この現実避けられないし、誰にも止められない。

では我々はどうするか？何をしたらいいのか？ 快刀乱麻で一挙に解決できる手はない。みんな考え、みんな協力してできることを一つ一つやっていくしかないようだ。グループ桂台も自治会もこの現実をもう一度よく認識し今年、来年何をすべきかを話し合わねばならない。

M.F