

グループ桂台通信

第213号 2015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>

目次

- 1面：施設見学記 介護付き有料老人ホーム
「ミモザ横濱紅葉苑」
- 2面：介護保険制度の変更
- 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 (13)
- 4面：5月度活動実績、ひとりごと他

☆☆☆ 施設見学記 ☆☆☆

— 介護付き有料老人ホーム「ミモザ横濱紅葉苑」 —

原宿交差点の北東側の角に位置します。

笠間方面から行き、原宿交差点で戸塚側にすぐに右折して入り込むことができません。原宿交差点を直進し、横浜医療センター手前を右折、そのまま直進し、4つ角に来たら又右折して1号線に出ます。信号を右折して藤沢方面へ向かい、原宿交差点手前すぐに施設の入り口があります。そこを入りますと行き止まりに駐車場があります。このように笠間、田谷方向から行くとかなり回り込まないと施設に入ることができません。

【開所】

本年5月1日です。施設は、4階建て。

2、3、4階に居室があります。全部で79部屋です。徐々に入所希望が増えているとのことでした。

【セールスポイント】

24時間看護師が常駐しているということと、2対1の体制ということ。これは横浜市の方針であり、このために利用料金に反映され、ミモザの他施設よりも料金が少々割高とのこと。利用する側にとっては、安心の一つにはなりますけれども。入居者は、要介護1以上の人。

【利用料】

A、B、C のプランがあります。入居一時金が0円（Aコース）ですと、毎月の利用料が約25万円ですが、570万円（Cコース）を納めますと毎月の利用料が約15万円となります。この金額には、家賃相当額、管理費、食費が含まれます。しかし、介護保険利用個人負担額、個室電気使用量、電話代、その他本人のこづかいや実費負担のものは含まれません。

【居室の付属品】

ベッド、整理たんす、カーテン（レースと布地）は設置されています。また、洗面所、トイレは個室にあり。クローゼットや整理用の収納棚が思ったよりもありました。

◆その他の必要なものは持ち込み可ですが、あまりたくさんは持ち込めません。

開所したばかりですので、まだ部屋は空いています。

◆決まったこと以外のことを頼むときには、全て料金が加算されます。

【施設を考えたときの注意点】

❖必ず下見をすること。誰か信用のおける人と一緒に行ったほうが安心。

❖体験入所をすること。夜間の状況が分かる。看護師や介護員がすぐに来てくれるかどうか。食事の様子はどうか。等

❖自己資金の確認。

❖親子の間できちんと話し合う。



〈住所〉

戸塚区原宿 2-1-13

〈問合せ先〉

0120-081-303

〈運営〉

ミモザ株式会社

介護保険制度の変更 利用者にとって 大きな影響があるようです！

2015年4月から改正になった介護保険制度は、利用者にとっては負担増という大変重要な変更が多岐にわたるようです。いくつかの重要な点について、5月16日に、グループ桂台第19回定期総会後の介護保険勉強会の講演として、桂台地域ケアプラザ副所長の勝呂朋子氏からお話がありましたので、それを紹介いたします。参考になさってください。

非常に影響が大きいと思われる第1の点は、介護サービスの利用者負担が、従来の1割負担の区分の他に、新たに2割負担の区分が新設されることです。概して、年金収入がおひとりの生活で280万円をこえる方、あるいは、お二人の場合は346万円を超える方は、共に新たに2割の利用者負担となります。(H27年8月から)

第2の大きな改正点として、1か月の介護サービス利用者負担が一定の限度額を超えた場合、高額介護サービス費として、その限度額を超えた分について払い戻しを受ける制度がありますが、所得に応じた限度額が3万7200円という区分が最高額でしたが、このたび、更にこの上に4万4000円という限度額区分を設けて、この額を超えて初めて払い戻しが受けられる、という区分が新設されました。

概して現役並みの収入がある方は、この限度額適用によって、これを超えた利用者負担について払い戻しが受けられるようになります。年金収入の多い方の介護利用料金について、払い戻し額を少なくしようという考えのようです。(H27年8月から)

第3の大きな改正点として、特別養護老人ホームへの入居基準が要介護3以上の方、というルールになりました。従来は、原則要介護1ないし2の方でも入居はできましたから、入居の条件が一層高くなったこととなります。

ただし、要介護3に達しなくとも、それよりも低い介護度で入居できるとする特例措置があるようですので、ご注意ください。(H27年4月から)

第4の大きな改正点としては、H28年1月から要支援1・要支援2の方の訪問介護と通所介護のサービスが介護保険外となり、市町村レベルの自治体からの財政支援の範疇に変更されます。

NPOやボランティアの活用によって、より地域の特色を主体とする介護サービス提供という方向性ですが、自治体の財政事情によっては利用者負担が大きく変わることになるでしょう。

概して、利用者負担は増える傾向が予想されます。介護保険による介護サービスを受けている方の約6割は、訪問介護・通所介護によるサービスですので、それだけに影響は大変広範囲にわたることが予想されます。(H28年1月から)

第5の大きな改正点として、一部の低年金者を除くと、ほとんどの方は、65歳以上の介護保険料(保険掛け金)が増となります。

一例として、年間250万円以上350万円未満の年金収入の方の年間介護保険料は11万1410円となり、従来より2万1000円程の負担増になります。(H27年4月から)

以上が、影響が大きいと思われる改正点ですが、その他にも、重要な改正点が多数あり、大変専門的、かつ詳細にわたりますので、より具体的なことについては、お近くの地域ケアプラザにご相談ください。



わかまちの名医から

骨粗しょう症の治療（13）

進藤医院院長 進藤捷介氏



今回は、散歩で骨に刺激を与えるお話をしました。

散歩を続けるためには、お友達や、ご家族と一緒に散歩をするなど、お互いに誘い合えば、長く続けられます。

一人で歩く時は、携帯ラジオなどを聞きながら歩くと、「運動しなければいけない」という義務感が消え、がんばらずに歩けます。

お友達と歩く時は、「病気の話」や、「家庭内の話」をせず、旅行や趣味の話をして楽しく歩いてください。病気や、家庭内の話をすると、楽しめず、ストレスになりやすいのです。

歩くことで、骨に軽い刺激を与えると、骨は再生され、骨粗しょう症の進行を遅くすることが出来ます。

前回は述べましたが、重い物は、手で持ったり、背負ったりしないで下さい。背骨への負担をかけます。

買い物用のカートや、手押し車などを引っ張ったり、押したりして歩くことが良いと思われまます。車輪が4つ付いた4輪ならば、杖の代わりに押して歩けます。

また、床や地面などに落ちた物を拾う時は、面倒でも、ひざを曲げて、上半身は垂直にして体を低くして取ってください。

ひざをまっすぐに伸ばしたまま、上半身を倒す姿勢で、腰を曲げるとクレーンのようになり、上半身の重さは、すべて腰にきます。このような姿勢は、極力避けてください。



このような注意をしても、腰痛が起きてしまったら、医師と相談して、MRI検査をうけてください。椎間板ヘルニアや、椎間板の骨折などのこともあります。

また、薬物療法や、手術などの外科的療法など、本格的治療も考えてください。

【薬物療法】

女性では、ラロキシフェンという薬を服用します。

女性は閉経後、卵巣からエストロゲンというホルモンが出なくなります。エストロゲンが、少なくなると、古くなった骨を掃除する、「破骨細胞」が増え過ぎ、骨が破壊されていきます。

このエストロゲンは、骨を壊す「破骨細胞」を抑える働きをしています。こうなると、骨の再生が追いつかず、骨は壊され、骨はスカスカになっていきます。

これが、骨粗しょう症です。

他方、「骨芽細胞」は「破骨細胞」と一緒にあるものです。

次回に続く

活動報告

5/07 サロン「ぶらっとオアシス」
 5/09 役員会
 /09 ミセコン脳トレ実行委員会
 5/10 「桂台まつり」第1回実行委員会
 /10 湘南桂台自治会「敬老のつどい」検討会
 5/16 第19回グループ桂台定期総会
 /16 ミセコン(店コンサート)
 5/18 コーディネーター会議
 5/19 グループ桂台通信5月号発行
 5/25 Nサポーターネットワーク桂台



5月度活動実績

(平成27年5月31日現在)

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
75名	82名*	94名
活動実績	利用者数	23名
	活動員数	25名
家事支援(掃除・料理)	80件	112.5時間
介助(通院等)・介護	6件	15.0時間
その他	1件	2.0時間
合計	87件	129.5時間
事務局電話当番	22日	66時間

*利用会員82名の内6名は協力会員と重複しています。



ひとりごと

庭仕事のコーディネーターをやるようになってから、随分年数が経ちました。この頃、仕事の依頼をくださるご高齢の皆さんの心のゆとりを感じています。庭をきれいにしておきたい、それを眺めて楽しみたいという気持ちです。中には庭に咲く山野草の小さな花に心を寄せる奥ゆかしさをお持ちの方もいらっしゃいます。そんな方の心豊かな日々の暮らしぶりを想像すると、こちらの気持ちまで和んできます。

そう思いながらわが家の庭を振り返ると、これは惨憺たるもの。何年前か、ある利用者さんから、「紺屋の白袴」と言われたことがあります。これではいけないと、少しずつでも草を取ったり、片づけをするように心がけてはいますが、30分も経たないうちに腰が痛くなります。それでも、やればやっただけのことはあると自己満足で気分は爽快に。わが協力会員は、それを2時間も続けるのです。

ついに昨年、家庭用の電動草刈り機を買いました。これで庭を除く場所が一気にきれいになり、庭に集中できるようになりました。今日はここ、次はあそこと、一角ずつ始末していくのは楽しくもあります。

(本)

地域のみな様へ

《 ミセコン(店コンサート) 》
 日時：6月20日(土)午後2時から
 場所：イトーヨーカ堂桂台店2F
 第一部：歌とギターでのミニライブ
 藤原哲成氏
 *悲しき口笛 津軽海峡冬景色
 恋人よ 他
 第二部：脳トレを楽しもう 田野 環氏
 *始める・続ける・変わる

会員のみな様へ

《 チケット精算日 》
 6月30日(火)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(火)までに受診をお願いします。
 受診の際は保険証と受診用紙をご持参下さい
 (受診用紙は事務所にあります)。
 ・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す 》
 H様



《 桂台まつり 》
 8月1日(土)~8月2日(日)
 ♣ おもちゃ販売・フリーマーケット(但し古着は取り扱いません)