

グループ桂台通信

第 220 号 2016 年 1 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：新年のあいさつ

高齢化率 50% 越えの湘南桂台の未来は？

目次 2 面：同上

3 面：歯科医からのアドバイス 第 4 回 虫歯の話

4 面：12 月度活動実績、ひとりごと他



明けましておめでとうございます

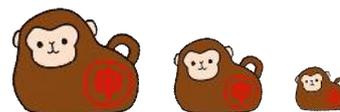
代表 中村涼子



穏やかな新年の幕開けでした。太陽は光り輝き、空はどこまでも青く、陽だまりはポカポカと暖かく何という心地よい新年でしょう。

公園では子供たちの元気な声が聞こえます。第一世代はおじいさん・おばあさんになり、第二世代はお父さん・お母さんになり、第三世代が元気な子供になって故郷のこの地へ帰ってきています。私たちの暮らしが続いていることを実感した正月でした。世の中は色々あって騒がしいけれども、孫たちが元気に育っていることが、おじいさんおばあさんの喜びです。私たちシニアは、支え合って仲良く元気に日々のいろいろを楽しみながら過ごしたいと思います。

皆様どうぞ今年もよろしくお願いいたします。



高齢化率 50% 越えの湘南桂台の未来は？

昨年暮れ、旭区左近山団地内で「私たちにとっての終末期医療・看護・介護」というテーマの講演会がありました。主催は「地域情報コミュニティ＊」です。

講演会では、秋山正子さん（ケアーズ白十字訪問介護ステーション所長）のお話が心に残りましたのでご紹介します。

◆人は終末期をどのように過ごしたらいいのか

日本の現状は、病院や施設が看取りの場所となっています。オランダでは病院死が 35.5%、日本では 81%。1976 年を境に自宅死は減少、病院死が上昇しています。この状態を秋山さんはおかしい、異常な状態だと言います。

病院での生活は、制約された非日常となり、食事の時間も就寝の時間も管理されています。しかし在宅に戻るということは普通の暮らしに戻ることですから本人の QOL（生活の質）は向上します。病院は治療するところだから治療が終えれば自宅に帰ることになります。しかし私たちは果たして在宅で終末期を迎え、命を全うすることができるのだろうかと不安になります。

これからの医療（2025 年モデル）は、生活を支える医療・地域完結型・在宅医療・病気と共存・QOL（生活の質）とされています。ご当地医療に大転換するとのこと。

現実には、訪問医療をしてくれる医師が不足です。また訪問看護師も足りません。訪問看護ステーションも不足です。



— 2 ページへ続く —

◆それではどのようにすれば最後まで自分らしく過ごせるのでしょうか

一人で病院へ通えなかったり、病気が完治していないのに病院から退院するように言われたらとても不安で見捨てられたような気持ちになります。しかし最近は、医療や介護スタッフなどがチームとなり、療養生活を支える仕組みが整ってきています。不安なときは病院の退院支援室を訪ねて相談員に自分の希望を話しましょう。相談員は、希望を一番に考えて医者と調整しながら退院への準備をしてくれます。退院前に本人、家族、医療関係者みんなで話し合います。自宅での医療的ケアや生活については、地域のかかりつけ医、訪問看護師、ケアマネジャーが相談にのります。



講演では 104 歳の一人暮らし男性の終末期の様子が紹介されました。様々な医療や介護の専門家がその人のためにチームを組んで支えている様子がよくわかりました。秋山さんの使命感溢れるはなしを聞いてとても素晴らしい芯のある活動家であると感心しました。

【秋山正子さんの紹介】

聖路加看護大学卒業後、産婦人科病棟で看護教育に携わりました。その後、ケアーズ白十字訪問介護ステーションを設立、新宿区戸山団地でも「暮らしの保健室」を開設し活動中です。

左近山団地の取り組み紹介

左近山団地は 45~50 年前にできた団地で、総世帯数約 4900、総人口約 9800 人という巨大団地です。5 階建て、エレベーター無し、賃貸住宅と分譲住宅、高層棟も僅かですがありました。公園も随所にあり、子育ての頃にはずいぶん利用されたであろうと思われます。ご多分に漏れず、この団地も少子高齢化です。3 つあった小学校が 1 つに統廃合されました。訪問した日は日曜日なのに公園で遊ぶ子供の姿も僅かでした。町内には 2 つのショッピングセンターがあります。

会場では、主催者が左近山団地の高齢化率が 40%を超えたと嘆いていました（我が町は、既に高齢化率 50%の大台に乗り上げています）。

左近山には町を活性化したい、人と人のつながりを作りたいと頑張っている人たちがいました。頑張っている中の一人、中村和彦さんが開設している「居場所」が、「コミュニティカフェあんさんぶる」です。団地内の商業施設の中の空き店舗を借りて活動中です。こちらでは小箱ショップで手作り品の販売や健康麻雀サロン、書道教室、歌声喫茶、ハイキング、健康カラオケ、フリーマーケットなどが開催されています。またケアーズカフェ☘も 4 月から始めているとのこと。色々な人の出入りと交流が盛んに行われています。



＊地域情報コミュニティ：左近山地域の自治会と、コミュニティカフェあんさんぶる運営団体、横浜国立大学、東海大学とで構成される地域課題を解決するために平成 22 年に旭区の地域活動支援制度を利用して設立されました。

☘ケアーズカフェ：旭区初のケア（介護）をテーマにしたカフェです。介護のことをひとりで抱え込まないで何でも話そうという趣旨です。月 2 回開催。看護師、ボランティアが居て相談に乗ってくれます。

歯科医からのアドバイス

桂台歯科医院 歯科医師 菅原幹大先生

第4回 細菌の話

④「細菌」

1) 口腔内にはどれくらいの細菌が存在するのか？

口腔内には、約 780 種類の細菌が生息しています。

どうしてそんなにたくさんの種類がいるのかと言いますと、

環境が細菌にとって好都合だからです。

- ㊦ 発育に必要な栄養分が、食物、唾液、歯肉溝液から常に供給される。
- ㊧ 唾液の存在により、水分が豊富。
- ㊨ 口腔内の pH が中性に保たれている。
- ㊩ 温度が約 37 度以上に保たれている。
- ㊪ 好気的環境から嫌気的環境まで酸素分圧の異なる部位が存在し、他の常在菌叢に比較して多種多様の細菌が生息している。

などの理由が考えられます。

2) 虫歯の一番の原因菌は？

ミュータンスレンサ球菌です。



3) ミュータンスレンサ球菌の特徴

- ㊫ 酸産生性：細菌が糖質からすばやく酸を作り出す能力
- ㊬ 耐酸性：歯の表面にあるエナメル質が脱灰してしまう pH 以下でも増殖できる能力
- ㊭ 付着性：歯の表面に付着し、増殖する能力
- ㊮ 不溶性グルカン産生能力：食物中の糖質から大量のネバネバ物質を作り出す能力
水に溶けない性質なため、産生された酸をバイオフィルム内に留まらせて歯の脱灰を持続させる環境をつくります。また、第 2 回の補足になりますが、不溶性グルカンはスクロース以外の糖類からは作り出すことができません (図 4)。

このような 4 つの強力な能力によって硬い歯を溶かしていくのです。

	グルカン形成	酸産生	虫歯になりやすさ
スクロース (ショ糖)	◎	◎	強
グルコース (ブドウ糖) フルクトース (果糖)	✕	◎	中
キシリトール	✕	✕	無し

図 4 各種糖質甘味料の虫歯誘発性

参考文献：口腔微生物学 (株)学建書院、保存修復学 医歯薬出版(株)、歯科衛生士 クインテッセンス出版、GC ホームページ、クリニカホームページ、テーマパーク 8020 ホームページ、サンスターホームページ

《 ニンジンのご飯のお供 》

*人参の効用：豊富な β-カロテンを筆頭に、食物繊維(ペクチンなど)やビタミン B1、ビタミン B2、鉄分、カルシウムなども含んでいます。β-カロテンは体内でビタミン A に変化することで、皮膚や粘膜をすこやかに保つ働きや皮膚の新陳代謝を高める働きがあり、肌荒れや乾燥肌の改善にも役立ってくれます。

*作り方：人参 1 本を、細かい線切ができるスライサーでおろします。
フライパンにごま油を少量入れ、人参を入れて炒めます。
人参が柔らかくなったら。すりごま、塩、コショウを少々振り入れ混ぜ合わせて出来上がり。

地域のみな様へ

《 体幹を鍛えるストレッチ》
～心も身体もほっかほっか～

日 時：1月22日(金) 10:00~12:00
場 所：桂台地域ケアプラザ 2階ホール
講 師：たかくさき療術院 川西氏
問合せ先：桂台地域ケアプラザ
TEL897-1111



会員のみな様へ

《 チケット精算日 》
1月29日(金) 午後1時~4時

12 月度活動実績

(平成 27 年 12 月 31 現在)

協力会員	利用会員	賛助会員
76 名	87 名*	91 名
活動実績	利用者数	16 名
	活動員数	15 名
家事支援(掃除・料理)	51 件	58.0 時間
介助(通院等)・介護	13 件	23.0 時間
その他	0 件	0 時間
合計	64 件	81.0 時間
事務局電話当番	18 日	54 時間

*利用会員 87 名のうち 6 名は協力会員と重複しています。

活動報告

- 12/01 栄区子育て支援団体連絡会
- 12/02 地域福祉連絡会
- 12/03 サロン「ぶらっとオアシス」
- 12/05 グループ桂台「年忘れの会」
- 12/06 役員会
- 12/08 グループ桂台通信 12 月号発行
- 12/12 ミセコン脳トレ実行委員会
- 12/19 サロン運営委員会
- /19 ミセコン(店コンサート)
- 12/21 コーディネーター会議

ひとりごと

～ぼけるとほれる?～

辞書を引くと惚けると惚れるは同じ字を書きますね。

“ける”と“れる”とは大違いです。

惚れるというのは人に対してだけではありません。大切な“人”はいなくなっても大切な“物”は捨てないかぎりそばにいてくれます。惚れて買い求めた物やもらって嬉しかった物、大切な亡くなった人の物等はなかなか捨てられません。

身の周りの物を片づけて断捨離を実施しなければと思う昨今ですが、

おしむというの“愛しむ”“惜しむ”と同じ読みで字を書きわけますがやはり、大切な物は捨てられませんね、

せいぜい惚けないように、ステキな人や物に惚れたいものです。



F C 子

編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・金子(多)