

グループ桂台通信

第 222 号 2016 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>

1 面	勉強会「マイナンバー制度について」の報告
2 面	介護ロボットの「今」
3 面	目次 歯科医からのアドバイス 第 6 回 細菌の話
4 面	2 月度活動実績、ひとりごと他

▶▶ 勉強会「マイナンバー制度について」▶▶

3 月 2 日、桂台地域ケアプラザのボランティアコーナーをお借りして「マイナンバー制度について」の勉強会を行いました。講師は栄区役所戸籍課長 村田和義氏です。

大勢の方が参加され、関心の高さがうかがえる勉強会でした。

以下ご参考までにご覧ください。

- ① マイナンバーとは、昨年 10 月から日本国内の全住民に通知されている、一人ひとり異なる 12 ケタの番号のことを言います。
- ② 既に皆さんは「通知カード」を受け取られていると思います。この「通知カード」は大切なものですから、しっかり保存してください。
- ③ 「通知カード」を受け取ったら「個人番号カードを申請する」ことができます。個人番号カードの申請には本人の写真が必要です。申請書に写真を貼り返信用封筒に入れて郵送します。
但し、申請書は慌てて出さなくてもよさそうです。必要になったときに出してもいいのです。
- ④ 申請すると個人番号カードを受け取ることができるお知らせが届きます。受け取りには予約が必要とのこと。大切に保存していた「通知カード」と「交付通知書」「運転免許証などの本人確認書」の 3 つを持って区役所の指定の窓口で受け取ることができます。
- ⑤ 現在、個人番号カードを受け取ることができるという通知は、申請書を出してからしばらく日数がかかるようです。
- ⑥ 通知カードに記載されている 12 ケタの番号は大切なものです。他人に貸したり、教えたりしてはいけません。
- ⑦ マイナンバーの利用開始は、平成 28 年 1 月からです。税の手続きや医療保険、雇用保険などの社会保障関係、災害対策などとなっていますが、通知番号を示すだけで済むこともあります。
- ⑧ 今後は、個人番号カードで様々なサービスが受けられるようになるかもしれませんが、現在は検討中のようです。
- ⑨ 不審な点や何で?と思うことがありましたら、0120-95-0178 (マイナンバー総合フリーダイヤル) に問い合わせしましょう。
- ⑩ 金融関係をかたる不審な電話に引っ掛からないようにしましょう。



Tel 0570-016811 (金融サービス利用者相談室)

☆☆ 介護ロボットの「今」 ☆☆

栄区社会福祉協議会主催の「介護ロボット普及推進センター事業視察」に参加しました。視察先は港南区の特別養護老人ホーム「芙蓉苑」です。神奈川県が取り組む介護ロボット導入推進事業に参加する社会福祉法人の施設です。

ロボット機能のある数種の機器の実物を芙蓉苑の職員が実際に動かし、または装着しての説明がありました。まず、癒しの機能と言える人形や動物の「ぬいぐるみ型ロボット」です。人工知能が組み込まれ、音や光に反応して愛らしい表情や声で人間に応えるロボットです。

重症の認知症高齢者は、食事時間等の職員が忙しくしている時間帯や、夕暮れ時等に不安やいらいらの感情に襲われるそうです。そうした



時に動物や赤ちゃんをあやすようにロボットを触り・話しかけることで高齢者の不安が和らぐ効果があります。このロボットは、高齢者が可愛がり言葉かけを続けることにより、次第に歌を歌える長さが延びたり呼ばれた自分の名前を認識したりするなどの成長をします。

次に、私たちが「ロボット」と聞いて最もイメージしやすい頭・手・足の動く身長30cm位の「ヒト型のロボット」を見ました。このロボットは人間との会話が可能です。



当日は、施設のデイサービスで実際に高齢者と関わる姿を見学しました。椅子や車椅子に座った20名ほどのデイサービス利用者が、ロボットが乗っている机を囲むようにしています。

職員も傍らで多少の会話のサポートをしますが、20分間のレクリエーションをロボットが行います。

「今日は何の日でしょう」という話題から始まり、クイズを出題し、利用者からの答えを受け、歌に合わせた振り付けを教えて一緒に体を動かすなどのプログラムで、高齢者の心と体をほぐすロボットでした。さらに、ロボットの顔部分にはインターネットに繋がるカメラが内蔵され、この時間の様子をそのままホームページに掲載することができます。この機能は今後の開発で、高齢者の見守りをする機能へと期待されています。

介護者の直接的な支援を目的とした「ロボットスーツ」は装着することにより介助作業で最も負担のかかる腰部への負荷を軽くするものです。腰痛患者のつける一般的なコルセットのように腰を守るだけでなく、筋肉をフォローし筋力をつける機能があるそうです。

「ロボットアシストウォーカー」は、見た目はモーターのついた手押し車ですが、これもインターネットで家族の携帯電話と接続し、GPS機能により利用者の居場所の特定や、機器が転倒した場合の家族への連絡までできるロボットです。

このように、様々な形態と機能のロボットがあり、ここまで進化が進み、さらに進化し続けている現実に驚き、感心した視察でした。

現在この施設では、今後これらの機器が介護現場でどう活かされるかのモニタリングを行います。これは機械任せの介護を目的とするのではなく、介護される人・介護する人の双方にとって、より良い介護現場を目指す取り組みと言えるようです。 k



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6回 細菌の話

「細菌」について3回目です。



④「細菌」

7) 口の中(口腔内)はもともと無菌?

口腔は、外界と接した環境にあることから、絶えず微生物の侵入にさらされています。様々な細菌が食べ物、水、空気、および手指などを介して口腔に侵入します。口腔に侵入した細菌のうち、発育に適した条件部位を見出した細菌が口腔内に定着し、口腔の部位ごとに定着・増殖した菌種によって常在菌叢が形成されます。

胎児の口腔は、**無菌状態**です。最初の侵入は、出産時の産道の通過時で、母親の産道に常在する *Lactobacillus* (注) 等の細菌の侵入により始まります。

出産後は家族等の接触頻度が高いヒトの唾液や皮膚の常在菌の侵入を受け、口腔の生態系に合った細菌が定着していきます。家族内、特に母親から子供に口腔細菌が伝播している可能性があり、**母親の口腔環境を改善することで子供の虫歯率が低下**することも明らかになっています。

乳幼児の口腔へは、接触機会の多い者の口腔細菌が移植され、特に密接な関係にある母親の唾液中細菌による感染が最も影響されると考えられています。このように虫歯の一番の原因菌であるミュータンス菌はもともと口腔内には存在せず、保護者からもたらされます。



ちなみに、歯が萌出していない赤ちゃんで

は垂直感染の心配はありま

せん。歯が萌出していて、しかも砂糖が日常的に口腔内に存在している場合には、ミュータンス菌が急激に増殖します。保護者が砂糖の入った食品を摂取するときは、ついつい子供にもあげてしまいがちですので、注意が必要です。特に、奥歯が生えてくる1歳6ヶ月頃から注意が必要です。

また、毎日の仕上げ磨きを保護者が欠かさず行うことが極めて重要になります。

この口腔内の細菌は、日々の飲食により、嚥下され体内へ送り込まれます。食道を経て、胃へ到達しますが、胃液は非常に強い酸性を示すことから、多くの口腔細菌はこの段階で死滅します。しかし、胃酸の影響を免れた細菌は腸管へと進み、腸内細菌とともに口腔内に存在した一部の細菌が共存しています。その後、最終的に排泄されます。

(注) *Lactobacillus* (ラクトバチルス・乳酸桿菌)

成人女性の膣内に存在していて乳酸を産生し、膣内の pH を酸性に保つことによって侵入細菌の定着を阻害しています。出産時に感染しますから、口腔内の常在菌となり、歯の溝の虫歯や深いところの虫歯に関与しているものと考えられています。また近年、歯周病との関連も示唆されています。

* 次回からは虫歯予防について

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

地域のみな様へ

「家庭向け電力自由化」なんでも110番
 経済産業省 電力取引監視等委員会
 受付日時：平成28年3月13日(日)
 時間：午前10時～午後4時
 電話番号 03-3406-3875

《 ミセコン(店コンサート) 》
 日時：3月19日(土)午後2時から
 場所：イトーヨーカ堂桂台店2F
 第1部 「ハッハからアナ雪まで」
 出演：駒澤隆(ヴァイオリン リコーダー)
 田坂友愛(ピアノ)
 *演目：主よ人の望みの喜びよ リベル タンゴ
 Let it go 他
 第2部 脳トレを楽しもう



会員のみな様へ

《 チケット精算日 》
 3月31日(木)午後1時～4時



活動報告

2月度活動実績
 (平成28年2月29現在)

会員数		
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	16名
家事支援(掃除・料理)	39件	37.0時間
介助(通院等)・介護	11件	20.5時間
その他	23件	13.0時間
合計	73件	70.5時間
事務局電話当番	20日	60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。

- 2/01 生活環境を守る会冊子製本
- 2/04 サロン「ぷらっとオアシス」
- 2/07 役員会
- /07 認知症勉強会
- 2/08 栄区社協ボランティア市民団体連絡会
- 2/09 グループ桂台通信2月号発行
- 2/13 湘南桂台自治会主催
 ウェルカムミーティング
- /13 ミセコン脳トレ実行委員会
- 2/15 コーディネーター会議
- 2/20 サロン運営委員会
- /20 ミセコン(店コンサート)
- 2/22 栄区社協ちょこっとボラ連絡会
- 2/28 平成27年度協働福祉フォーラム

ひとりごと

プチ同窓会

皆がタイムカプセルに乗って、50年の歳月が一気にはじけたような、そして50年前からすーっと現れたといった感じで迎えた半世紀ぶりのプチ同窓会でした。

食事はふぐ会席でした。私が「ふぐは高級魚と思っていたので、初めて食べるから嬉しい！」さらに「以前、夫から鶏肉とかわらないから、無理に食べる必要はないよ。」と、言われた話をする。「それは、ふぐが好きになって、その後また食べたいなんて言い出されたら、高級食材だけに懐具合を心配し、あえてそう言ったんだよ。」と指摘されました。その話を聞いた参加者一同が大いに納得し、大笑いからプチ同窓会が始まりました。



この歳になっていいなと思うことは、いきなり無邪気な昔話で盛り上げられるというところですね。思いがけなく、幼馴染に出会えた楽しいひと時でした。

T・K

編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・金子(多)・石川(和)