



シルバー インフォメーション ルーム

神戸市東灘区本山北町 6 丁目 2-13

電話・FAX 078 (431) 6008

E-mail silver-info@d3.dion.ne.jp

http://www.d3.dion.ne.jp/~s_i_room

2010 年 12 月 1 日 発行

第 32 号

地域とのつながり

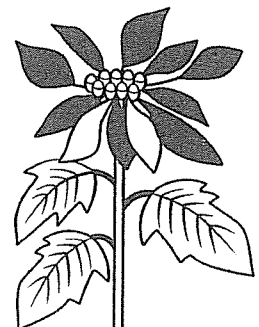
坪 光子

介護保険の基本は今住み慣れた自宅で暮らし続けることです。そうすれば、そこには自分の役割や生活があり、そのために地域の支援や支えあいが必要となります。1979年にできたデンマークの高齢者福祉の3原則は、「潜在的能力の活用」「自立支援の尊重」「生活の継続性の支援」です。日本においても通じるもので、「生活の継続性の支援」は、利用者の状況の変化にあわせて、必要なサービスを提供し続けていくことです。高齢者の多様なニーズに応じていくことと共に、変化していくニーズにも継続的に応えていくことです。ケアマネジメントで、利用者が支援を必要になったときから最期を迎える時までずっとケアマネジャーが寄り添い続けることができるのが理想です。現在の要支援と要介護が分かれた支援方法でなく、一貫してケアマネジメントを実施することが重要です。

一方、全てが介護保険で賄えるものではなく、NPO団体やボランティアによる制度外サービスが必要です。多くのNPOが高齢者の需要に応じてサービスを提供していますが、それにも限度があり、広く活用するためには公的支援が不可欠です。

介護保険制度でも、地域の介護ニーズを詳細に把握し、地域の様々な社会資源とつなぎ合わせて、地域包括ケアの充実を図っていかうとしています。神戸市が独自で地域包括支援センターに見守り推進員を配置したことは、地域で高齢者がどんな思いで生活をしているかを掴むのにとっても良い制度だと思います。拒否する人もいますが、私どもに相談する人の中にも、訪問や声かけを望んでいる人は少なくありません。顔を見ることにより外界と繋がりが持て、それが安心感となっています。地域をより細やかに支えるためには、常にその地域を歩き回っている人の目が役目を果たしています。閉じこもっている人だけでなく、支えてくれる人との出会いもあります。見守り推進員は、そういう人達の結びつきを考え、ネットワークをつくり、住民自らの自助活動の助けとなっています。

地域包括支援センターの存在も徐々に広まってきています。近所の人や民生委員などからの情報も集約して、ネットワークの構築にも一役かっています。そこが地域で生活する為のどのような役割を果たしているのかなど理解を深めるとともに、総合相談窓口としての地域包括支援センターの存在を、もっと多くの高齢者に知ってもらうことが急務だと思っています。



生活習慣病

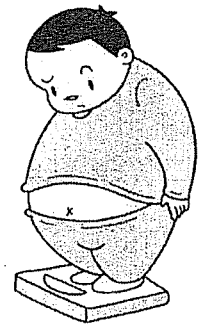
生活習慣病とはどんな病気でしょうか？

生活習慣病と聞いて、まず浮かんでくるのは高血圧や高脂血症（脂質異常症）、糖尿病などです。それらの病気は以前には成人病と呼ばれていたものですが、食べ過ぎ、偏った食事、運動不足、ストレス、喫煙、飲酒など長い間の生活習慣の乱れが主な原因となる病気で最近大変増えています。血圧が少々高い、コレステロール値が高い、あるいは血糖値が高い、というのはなかなか自覚症状がはっきりとは現れにくいのです。しかしこれらをそのままにしておくと、気づかないうちに動脈硬化が進み、ついには狭心症、心筋梗塞、脳卒中（脳梗塞、脳出血）、閉塞性動脈硬化症（足の動脈硬化）などの重大な病気を引き起こすことがあります。さらにいくつかの生活習慣病や因子が重なると、心臓病や、脳卒中を起こす危険性が一層高まるのです。生活習慣の改善は生活習慣病の予防につながりますし、かかってしまった後でも治療のポイントになります。自分は大丈夫と過信せずに、いつも生活習慣全般に注意を払いましょう。

あなたの生活習慣病危険度！

～生活習慣をチェックしてみましょう～

- 食事は魚より肉料理が好き
- 血圧や血糖値がやや高いと言われたことがある
- タバコがやめられない
- ついつい夜更かしをしてしまう
- ほとんど毎日お酒を飲んでいる
- 階段よりエスカレーターやエレベーターに乗ることが多い
- 食事時間が不規則、あるいは夕食が遅い



チェックした数が多いほど、生活習慣病の危険性も高くなります。

◎ 脂質異常症とは？

血液中のLDL（悪玉）コレステロールやトリグリセライド（中性脂肪）が過剰な状態、またはHDL（善玉）コレステロールが少ない状態をいいます。その中でも動脈硬化と関連が深いのはLDLコレステロールです。動脈硬化を放置しておくと血管が狭くなったり詰まったりし、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞を起こし、突然死亡してしまうこともあります。脂質異常症の治療の際に目標とするLDLコレステロールの値は、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞の既往や高血圧、糖尿病などの危険因子の有無により異なります。何らかの危険因子がある人は、LDLコレステロールがそれほど高くななくても動脈硬化が進みやすく、より低いLDLコレステロール目標値が定められています。

◎ 高血圧とは？

日本では3人に1人が高血圧といわれています。高血圧そのものには自覚症状がほとんどないため、積極的に治療に取り組まない人もいるかもしれません。

最高血圧（収縮期血圧）が140mmHg以上、または最低血圧（拡張期血圧）が90mmHg以上を高血圧といいます。長い間、血圧の高い状態が続くことによって、脳や心臓、腎臓などの血管を傷つけ、脳卒中、心筋梗塞、腎不全を起こしやすくなります。目標とする血圧は年齢や合併症によっても異なりますが、まずは最高血圧140mmHg、かつ最低血圧90mmHg未満をめざしましょう。糖尿病や腎障害などがある場合は、さらに低い値をめざします。

◎ 糖尿病とは？

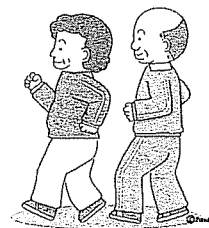
糖尿病はエネルギー源であるブドウ糖を有効利用させるホルモン（インスリン）の分泌が悪く働きが低下している病気です。インスリンを作る膵臓のβ細胞が破壊されるために発症する1型糖尿病と、肥満や過食などが原因でインスリンの作用や分泌能力が低下することにより発症する2型糖尿病があります。日本では糖尿病の約99%が2型糖尿病です。糖尿病には自覚症状がほとんどありません。尿の量が多くなった、のどが異常にかわく、食べているのに体重が減ったなどの症状がある場合はすぐ受診しましょう。糖尿病を治療せずに放置しておく、様々な危険があります。網膜症、腎症、神経障害は糖尿病の三大合併症といわれています。ほかにも、動脈硬化を促進してしまうために心筋梗塞、狭心症、脳卒中、などが起こりやすくなります。また、足の血管に動脈硬化が起きて壊疽になる危険もあります。

◎ メタボリックシンドロームとは？

血液中の脂質、血圧、血糖がやや高い程度であっても、内臓脂肪の蓄積がある場合には注意が必要です。内臓肥満、脂質代謝異常、高血圧、糖代謝異常の重複は、メタボリックシンドローム（代謝異常症候群）と呼ばれており、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす危険性が高くなります。

◎ 生活習慣病の予防の基本・・・ライフスタイルを改善しましょう！

- 1) 食生活はバランスよく
- 2) 体重の変化に気を配りましょう
- 3) 適度な運動を生活に取り入れましょう
- 4) 睡眠を十分にとり、リラックスした毎日を過ごしましょう
- 5) アルコールはほどほどにして、タバコはやめましょう



・・・・定期健診の活用を！・・・・

合併症を防ぐためには脂質異常症、高血圧、糖尿病などを正しく知ることが大切です。自覚症状がなくても定期健診などで、日頃から自分の身体の状態をチェックしておきましょう。

（文責：木戸口）

「ちょっと、ちょっと」の地域づくり

先日、『バラ公園ネットワーク』が主催する『認知症のお話』に当ルームのメンバー三人で参加しました。

まず、『バラ公園ネットワーク』とは？という説明から始まり、その後、長坂医院の長坂先生による「物忘れと認知症の違いについて」のお話、認知症サポーターが身に着ける「オレンジリング」の紹介などがありました。

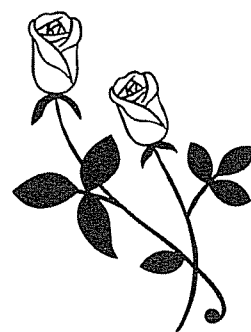
『バラ公園ネットワーク』は、岡本2丁目に在る「バラ公園」を中心に囲む様々な人達が、地域に住むお年寄りの力になりたいとの思いから出来たネットワークです。

「バラ公園」は、山手幹線岡本交差点の南東角に位置し、春と秋には見事なバラで彩られる小さな公園です。ベンチもあり、お天気のいい日には人々が足を止めて談笑する場となっています。

ネットワークのメンバーはコンビニのローソン、長坂医院、堀本医院、おさき脳外科クリニック、岡本交番、地域包括支援センター（神鋼ケアライフ岡本あんしんすこやかセンター）、西岡本薬局などが中心となっています。

それぞれの人達が得意な分野で役割を担い、主に日頃のちょっとした事で困っている人達に声をかけて相談にのっています。例えばローソンの店長は、お店に来られたお年寄りが軽い認知症のような方である時には、支払に困らないよう気を配ってあげたり、西岡本薬局の薬剤師さんは、服薬管理ができない方に手作りのお薬カレンダーを提案したりするなどしているそうです。

このネットワークは昨年12月に第一回目の会合を持ち、何度か集まりをもって意見交換を行う中で、どこで誰が何を必要としているかの情報を共有しています。行政においては個人情報の管理が厳しくなった為に、お年寄りの孤立も問題になってきています。NHKの「無縁社会」という番組では、そのような事がお年寄りのみならず若い世代にも広がってきていることを報じていました。確かに個人情報を大切にすることも必要ですが、隣近所でもお付き合いの仕方が変わってきている現代で、この様に気負わない「ちょっと、ちょっと」の助け合いは大切だと感じました。



☆お年寄り介護問題相談室☆

相談日……毎週 月・木曜日（10時～16時）

電話・FAX 078-431-6008

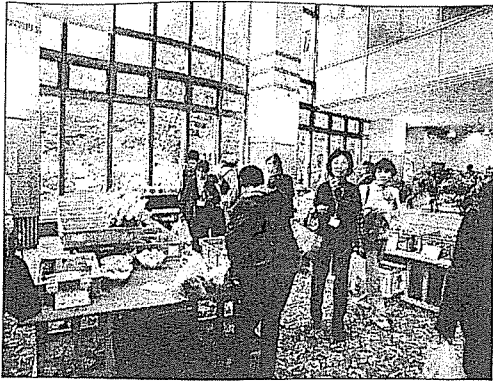
- おしゃべり電話宅配便（電話でお話し相手をいたします）
- 交流のつどい（楽しいプログラムとお茶とおしゃべり）
- 介護家族の会（日帰りバスツアーや昼食会など）

どんな問題でもお気軽に電話、または来所してご相談ください。

無料で情報を提供したり、ご相談に応じたりしています。



「介護者のつどい」報告



10月28日(木)、恒例の“介護者のつどい・秋の一日バス旅行”を催しました。

あいにくの雨模様の中、「かんぽの宿・有馬」へ。車中では、すでにお顔馴染みになられた方々の明るい話し声が満ち、楽しい一日の始まりです。

「かんぽの宿」に到着しロビーに入った途端、目にした産地直送の野菜市に、皆さん思わずお買い物モードに。新鮮な野菜や果物等、まずはどっさりとお買い物を楽しんでから2階の広間に揃って昼

食会です。お隣やお向かいに座った方々とすぐに会話が弾み出し、日頃の生活、介護の状態、介護の工夫や困った時の対処方法など、当事者ならではの話であふれます。

「妻の介護を続けている。時には同じ立場の人達と話がしたいし、情報交換もしたい」、「夫の介護をしているが、こうして一日家を離れる事はまず無いので、今日のような機会は何より気晴らしになる」、「夫は体が大きいので、介護姿勢をとっていると腰が痛む。今日は温泉にゆっくり入って疲れがとれた気がする」、「小規模多機能型居宅介護について聞かせて欲しい」、「介護の毎日、子供達は近くに住んでいて手伝ってくれているが子供達に言っても伝わりにくい話もある。ここでは全て分かってもらえるのが嬉しい」等々。

有馬でも貴重な敷地内の源泉から湧き出す金泉に参加の方々は入浴にゆったりとした時を過ごされました。「有難う、楽しかった」の皆さんのお声に、紅葉には少し早いし、雨空だと、スタッフ一同の心配が杞憂に終わり、無事に秋の一日が過ぎました。

次回は5月に講師のお話を聞き、レストランでの昼食会を予定しています。



<勉強会のご案内> 『高齢者と嚥下障害』

高齢者に多い誤嚥性肺炎などを引き起す嚥下障害の原因やその対応について勉強会を開催しますので、希望者はご参加下さい。

講 師：言語聴覚士 天谷 智子 氏

(神戸リハビリテーション病院リハビリテーション科副科長)

日 時：2011年2月19日(土) 午後1時30分～3時

場 所：東灘区民センター 8階 会議室4・5

参加費：無料

第17回 講演会

日時：2010年6月26日（土）

場所：平生記念セミナーハウス「多目的ホール」

講師：米沢 なな子氏

『私の暮らしたい高齢者住宅』

高齢者住宅情報センター大阪の相談室長をされている先生に、その7年間の体験から、高齢者住宅の現状と選び方について講演をお願いしました。



介護が必要になった時、子供に迷惑を掛けたくないという声をよく聞きますが、本当に住み替えを考えているのならば、少しでも元気な間に決めなければいけません。なぜなら引越しには、場所の決定、荷物の整理、新しい場所に慣れるなど、非常に体力がいるからです。しかも最低限の条件——①入居金が2,000万～3,000万 ②食堂がある ③最期まで見てくれる——が揃っているところは意外と少ないのが現状です。年金を含めて月々の生活に余裕がある人は住み替えの設計を立て易いが、財産はあっても年金が少なければ長期になると厳しくなります。

介護が必要になったら、介護付き有料老人ホーム、高齢者専用賃貸住宅、グループホーム、老人保健施設、特別養護老人ホーム、ケアハウス等があることと、それぞれの特徴について詳しく説明を聞きました。ただし、要介護状態になってからでは自身では決められないという事です。

少しでも元気なうちに見学をして回り、事業主体の経営状況、経営者に理念があるかどうか、費用の面はどうか、スタッフの対応等をチェックして、自分の条件に合う住宅を探すことが肝心だと話されました。

ホスピス市民講座を受講して

日時：2010年7月4日（日）

主催：東神戸病院緩和ケア病棟

『人生の最期を自宅で過ごす』

去年はホスピス病棟の話でしたが、その時のアンケートで在宅ホスピスに関する問い合わせが多数あったので、今回はこの様な講座となりました。

一部では在宅ホスピスについての話で、医師の先生の方からホスピスに入院している患者から自宅で最期を迎えたいとの要望が多く、又家族も自宅で介護したほうが満足感があるといわれると話されました。問題点は介護する家族の精神的、肉体的な負担と、病状が急変した時の対応についての不安です。これは病院と訪問看護ステーションの24時間体制の協力がなければ在宅介護は難しいですが、当病院ではその体制が出来ています。又介護者が元気でなければ自宅で看取る事は出来ないのもまわりの人の協力が不可欠です。

二部では公開座談会があり、医師、看護師、訪問看護ステーション「あじさい」ケアマネージャー、アロマセラピスト、患者遺族の五人の方々がそれぞれ自分達の体験談を話されました。

交流のつどい 報告とお知らせ

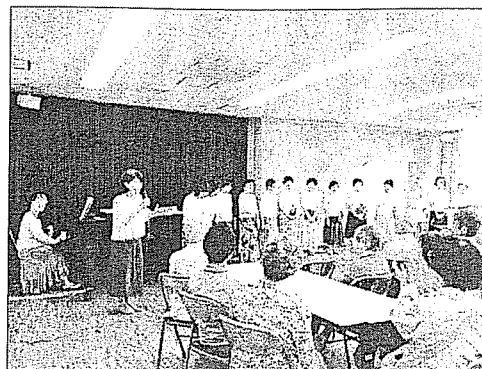
＜報 告＞

★ 第38回 女声コーラス

平成22年7月15日(木) 午後2:00～

“アンサンブルKC”の皆さんに歌ってもらいました。美しいハーモニーで、夏らしい童謡、唱歌（七夕、海、椰子の実）、お坊さんが作詞したと言う「二度とない人生だから」等の合唱の後、指揮者の独唱を聴きました。

いつものように、最後に交流のつどい用の歌集の中から懐かしい歌を数曲歌いましたが、楽しくてもっと歌いたいという雰囲気でした。



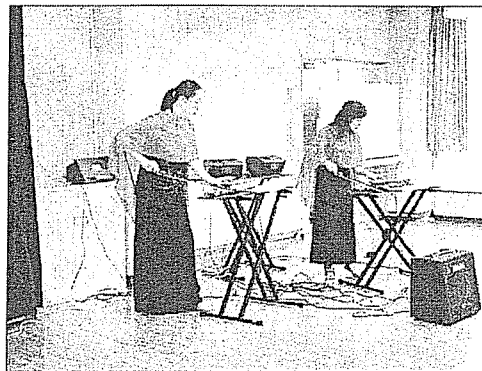
★ 第39回 ヴィオリラコンサート

平成22年10月21日(木) 午後2:00～

“キミ&櫻子”によるヴィオリラの演奏で、「君に恋している、いそしぎ、枯葉」等、色々な曲を聴きました。

ヴィオリラは大正琴とヴァイオリンを組み合わせたような新しい楽器です。

参加者も一緒に歌い、曲に合わせて手足の体操をしながら楽しいひと時を過ごしました。今回はいつもより男性の方が多かったので、これからも参加してもらえるようなプログラムも考えたいと思っています。



＜次回のお知らせ＞

平成23年1月20日(木) 午後2時～

会 場 北畑会館



お薬ニ知識

～スイッチOTC薬とは？～

処方箋なしで、薬局・薬店で購入できる大衆薬はカウンター越しに渡す(Over The Counter) 医薬品なのでOTC薬ともいいます。スイッチOTC薬とは医療用の薬の成分のうち、大衆薬として使用しても安全であると認められ、医師の処方箋がなくても薬局などで買い求めることが可能となった薬です。効果の強い分、副作用などがおこる割合が増えてくる可能性もありますので、薬局・薬店でよく相談してから購入し、使用法をよく守って正しく使いたしましょう。

多くの方々からご支援を頂き厚くお礼申し上げます。私どもの活動に有効に使わせて頂きます。

賛助会員、御寄付くださった方々

(2010年5月8日～2010年11月18日)

(敬称略、アイウエオ順)

明石 隆行	赤松 恵美子	尼子 康子	新居 欣造	新居 佐和子
アゲイン	飯尾 寛子	石田 幸子	板垣 節子	市原 四郎
伊藤 栄子	伊藤 幸子	伊藤 順子	伊藤 めぐみ	稲富 千佳子
井上 敬子	井上 重良	今竹 翠	打越 あさ子	内田 祥子
内田 静子	江藤 久子	得原 輝美	大井 幸子	太田 静子
太田 みち子	大西 邦子	大和 三重	岡島 敬	岡本 晴恵
奥山 基子	尾田 信子	梶原 小夜子	勝田 里子	金井 とも子
嘉納 洋	鎌谷 ミチ	川北 律子	川島 彰子	川那辺 裕子
川村 昌子	関西日英協会	菊本 澄子	木下 陽子	君田 良子
木村 輝子	國本 美恵子	クレリシステム	桑原 圭子	小泉 たか
鯉住 ヒサ子	合田 祥子	鴻池 絹子	肥田 陽子	小島 靖代
才田 茂雄	斎藤 哲子	阪田 昭	実 正子	芝崎 信子
芝原 陽子	白石 清子	角 光子	関口 一美	其原 久美子
曾谷 みどり	高上 和子	高瀬 静子	高橋 尚子	田中 清野
田中 治子	棚川 末吉	谷川 千代子	近沢 幸治郎	都築 いく子
津田 知代子	堤 年子	土井 さよ子	栃尾 正巳	中尾 朋
長嶋 壽子	中田 智恵海	中西 弘子	中原 麗子	中村 かぎえ
中村 順子	中村 寿子	南原 順子	西山 良孝	橋口 正子
馬場 貞子	礮田 晴紀子	東灘ひまわりの会	福井 佳子	古川 桂子
堀口 淑子	本田 陽子	松井 久典	松井 真穂	松井 優子
松本 裕子	峯本 佳世子	宮崎 万里子	宮地病院	村上 幾子
村上 真理子	森田 智津子	森本 芙紗子	山本 治彦	吉田 恒子
吉村 千代美				

<寄贈者>

石崎 八重子	岩佐 康子	太田 正子	桑原 圭子	澤野 恭子
中嶋 洋子	俣野 知津	三国 啓子	初山 和子	

11月3日、住吉公園において「ひがしなだふれあいフェスタ 2010」が開催され、今年も当ルームは物品販売で参加しました。ご寄贈いただいた品物の売上は、今後の活動資金とさせていただきます。ご協力いただき有難うございました。

編集後記



先日、自宅のあるマンションでエレベーターのリフォーム工事が行われました。4日間完全にエレベーターが停止します。マンションは8階建て。上部の階層には高齢者も住んでいます。その方とお会いした折、「お買い物はどうされるのですか？」と聞きました。すると「以前から同じ階のTさんがおかずを定期的に届けてくれているのよ」と言われ、日頃からお隣ご近所で助け合いが行われていることを知り、ホッと心が温かくなりました。さりげなく“地域で支え合う”ということが行われているのですね。

(K. Y)