

隣人会（柏町団地住民活動）

柏町4丁目の柏町団地では住民が互いに支えあう隣人会の活動を行っています。代表の太田津子さんにお話を伺いました。きっかけは団地で一人暮らしの方が寂しく亡くなっていたという悲しい出来事。平成12年「柏町団地隣人会」として立ち上げ、管理組合の承認と補助を受けて、現在27名の会員が活動しています。対象者は団地の住民であれば老若男女問わず、赤ちゃんの子守から留守宅のポストイング、ごみや新聞の運搬やちょっとした援助等。住民が顔なじみになること、コミュ

ニケーションを取り合うことが目的だと聞きました。隣人会便りを発行、月に一度「ハッピーサロン」と名付けた集まりを開いています。シニアからベビーまで・・・住民が互いに顔見知りになりたいとの思いが伝わります。とかく団地は各戸のつながりが希薄になりがち。幼児、妊婦さん、高齢者が一緒になってお茶を飲んだり、作品作りをしている様子はほのぼのとした空気をもっていました。



利用者コーナー

こころのうた

『こんにちは「さいわい包括」です』では、地域の皆様から俳句または短歌を募集しています。投稿して頂ける方はハガキにご記入のうえ、北部中さいわい地域包括支援センター（立川市幸町4-14-1）までお送りください。掲載については先着順を基本とし、その他季節等を考慮して行いますのでご了承ください

- 宮原良子作
お花見や
カメラに納め
二度楽し
- 湘江ナミ作
初雪や
柿に集まる
鳥の数
- 矢口卓司作
鳥ながし
柿若葉とや
独言

高齢者の介護や福祉で悩んでいたらお電話を！

立川市内に6か所、委託されている地域包括支援センターは地域に住む高齢者や介護者のための総合相談窓口です。ご利用ください。
立川市北部中さいわい地域包括支援センター ☎538-2339
(担当の地域が決まっている為、他の支援センターをご紹介する場合もありますのであらかじめご了解下さい。)

編集後記/だんだん寒くなってきましたが、体調に気をつけてお過ごしください。

こんにちは「さいわい包括」です 3号

発行人/橋本正明 編集人/大村洋永 発行所/(社)至誠学会立川・至誠キートスホーム

立川市幸町4-14-1/TEL 538-2339/平成18年11月発行

介護保険制度改正のポイント ～予防給付（要支援1・2）について～

2000年4月にスタートした介護保険制度は、2006年4月に制度運営の見直しとして改正され、介護予防が重視されることになりました。

今回はその介護予防の中でも、要支援1・2の方たちが利用する「予防給付」についてご説明します。（介護保険の申請は地域包括支援センターでも受け付けています）

介護保険制度では高齢者を介護の要する状態に応じて、8段階に分けて認定して、お元気な方からお弱い方の順に、①自立、②要支援1、③要支援2、④要介護1、⑤要介護2、⑥要介護3、⑦要介護4、⑧要介護5 という形で分かれています。

要支援1・2に該当される高齢者のイメージは、個別の事情がありますが、移動の際に杖や歩行器を使用していたり、家の中に閉じこもってしまっているような方達です。

そして上記のような身体機能の衰えを介護保険のサービスを使って改善したり、維持してもらい、自立した生活を続けていただくというのが「予防給付」です。

予防給付で高齢者に取り組んでもらう内容は以下のようなものがあります。

- ①運動機能向上
- ②口腔ケア
- ③認知症予防
- ④低栄養予防
- ⑤うつ予防
- ⑥閉じこもり予防

予防給付では要支援1・2の人達に、上記の内容について、デイサービスやヘルパーといった様々な介護保険サービスを利用しながら取り組んでいってもらうこととなります。

大事なことはサービスを利用するにあたり、出来ないことを補うより、現在出来ていることを拡大したり、維持することに重点が置かれていることです。

介護予防の新しい意味

介護予防の考え方は、要介護状態になることを防ぐことであり、仮に要介護状態であっても、状態がそれ以上悪化しないようにすることです。どのような状態にある人でも、現在の生活機能の維持・向上を図ることが大切です。このことは、その人の生活や人生を尊重し、その人が出来る限りその人らしく、自立した生活を送れるようにすることでもあります。まさに自立を支援することです。

また、何より大切なのは、その人の自分から取り組もうとする姿勢です。

そして介護予防の効果を発揮するた

めには、このような取り組みを個人のレベルだけにとどめるのではなく、地域において自主的な活動が出来るような、社会を構築することだといわれています。このように考えると、介護予防はひとつの社会的な運動であるといえます。

介護予防では、お元気な高齢者への対策『介護予防一般高齢者施策』と特定な高齢者への対策『介護予防特定高齢者施策』、そして介護保険の認定で要支援1・要支援2と認定された方々への介護予防給付があります。次回からこれらのサービスの内容や利用の仕方等についてご説明いたします。(続く)

ご存知ですか?こんなサービス

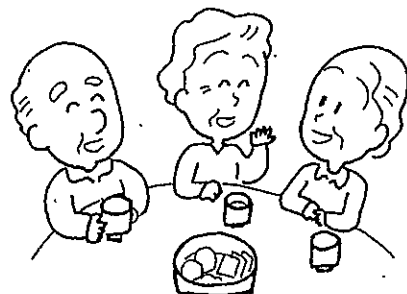
にこにこデイサービス

介護保険で非該当と認定された方や自立高齢者が、趣味活動・日常動作訓練などの通所事業に参加することにより、生きがいづくりや心身機能の維持向上をはかります。

利用できるサービス頻度は、週1回で、活動時間はおおむね午前10時～午後3時頃までで、市内の施設数箇所で開催されています。必要な方は送迎も実施しております。費用

担していただきます。

詳しくは最寄の地域包括支援センターにお問い合わせください。



検査データについて (パート2)

血清検査・・・脂質など(正常値は検査方法により多少異なります)

T-Chol...総コレステロールを表します。数値が高いと動脈硬化の原因となり、心筋梗塞や脳梗塞などの病気を誘発してしまいます。脂や脂肪分を多くとりがちな食生活・欧米化の影響で、数値の高い人が増えています。正常値は130～240mg/dlです。

HDL-C...HDLコレステロールいわゆる善玉コレステロールを表します。血管内に付着する脂肪分を取り除き、動脈硬化を防

ぎます。数値が低いと、心筋梗塞や脳梗塞などの病気を誘発してしまいます。低い場合は、有酸素運動が効果的です。正常値は40mg/dl以上です。

中性脂肪...TG(トリグリセライド)と表される事もあります。体内の脂肪の主な成分でエネルギーとして利用され、余った分は皮下脂肪や内臓脂肪として蓄えられます。肥満・食べ過ぎ・飲みすぎで数値は上昇し、動脈硬化や脂肪肝の原因になります。正常値は30～180mg/dlです。

これってどうなの?

足の運びが悪くなったら

【事例】

最近どうも足の運びが悪く、平坦な道でつまづいたり、階段を登る時も足が思うように上がらないことがあります。こんな時はどうしたら良いのでしょうか?

【アドバイス】

上記のような場合、脳疾患を起こしているか、下肢筋力の低下が起こっていると考えられますが、脳疾患の発症がなければ、下肢筋力の回復が必要となります。

具体的には、散歩をする、買い物へこまめに行く、健康体操サークルに通うなど、運動を意識的にしてもらうことが必要です。また運動は短期間に集中して実施するものよりも、毎日無理なく続けられる簡単なものの方が好ましいです。

さいわい地域包括支援センターでは、体操サークル紹介、健康体操の指導なども実施いたしますので、ご興味・ご関心がある方は、お気軽にご連絡ください。