

ささえあい

第44号
20年 5月



発行 前橋・在宅ケアネットワークの会 〒371-0017 前橋市日吉町 3-30-6 あけぼのハイツ502号
TEL027-235-6283 FAX027-235-6284

の入院が必要でしたが、三、四日の入院でOKです」(東京医科歯科大付属病院泌尿器科・木原和徳教授)
●がんの放射線治療
IMRT(強度変調放射線治療)が保険適用になった。がんの形に応じてさまざまな方向から照射量を変えて放射線をピンポイントで患部に当てる技術だ。

「正常な臓器への副作用を大幅に軽減できるだけでなく、治療期間も短くなります」(千葉県がんセンター放射線治療科・幡野和男氏)

●骨折の治療
超音波骨折治療法は、微弱な超音波を一日一回二十分間、骨折部に与えることで骨折治療を促進する技術。 Yankeesの松井秀喜選手が利用して話題になったが、これも保険適用に。

「事故などで手足を骨折して外科手術をした場合に限られません。さまざまな症例から超音波をあてると治療期間が従来の四割近く短縮される」といわれています」(都内の整形外科医)

ほかに、がん患者から採取したがん細胞を抗がん剤と一緒に培養して

がんの増殖具合を観察し、抗がん剤の効き目を調べる「抗がん剤感受性試験」なども保険適用になった。
詳しくは厚生労働省のホームページなどで調べてみましょう。

介護保険 あれこれ

(つづき)

「介護保険制度」は、誰もが安心して老後生活を送ることができるよう、社会全体で介護を支え合い、必要な介護サービスを総合的・一体的に利用できる仕組みとして、平成十二年四月からスタートしたわけですが、利用の仕方がよくわからないという声をまだまだ聞きますので、三森和也ケアマネージャーに監修していただき利用方法について簡単にまとめてみました。

【要支援1、2の人】

在宅で利用するサービス
介護予防訪問介護(ホームヘルプサービス)

訪問介護員(ホームヘルパー)が、住宅を訪問し、利用者が自力で行

うことが困難な行為について、介護予防を目的として、必要性や適切な期間・方法などを判断した上で、食事などの介護や、日常生活上の支援を行います。

介護予防訪問入浴介護

浴槽を積んだ入浴車など住宅を訪問し、介護予防を目的とした入浴の支援を行います。(疾病等のある理由がない理由があつて家庭での入浴が困難な場合に利用できます。)

介護予防訪問看護

主治医の指示により、看護師などが住宅を訪問して、介護予防を目的とした療養上の世話や診療の補助を行います。

介護予防訪問リハビリテーション

介護予防のため自宅での訓練が必要な場合、主治医の指示により理学療法士(PT)や作業療法士(OT)、言語聴覚士などが住宅を訪問し、利用者ごとに作成した介護予防サービス計画に基づき必要な機能訓練などを行います。

介護予防居宅療養管理指導

医師や歯科医師、薬剤師などが住宅を訪問し、介護予防を目的とした療養上の管理や指導などを行

第十二回通常総会を開催 第二部はお箏と尺八の演奏にうつとり

五月二十四日(土)、午後一時三十分より前橋市総合福祉会館において第十二回通常総会を開催しました。

★第一部総会議事



澤地まゆみ副理事長の司会で開会し、齋藤浩理事長の挨拶から始まり、

齋藤浩理事長は挨拶の中で、当

会の運営について、設立当初の在宅ケアの助け合いから始まり介護保険

発足時の行政への協力、「いきいき館」構想などに取り組んできたことを説明され、今年度からは「いきいきリハビリ会」の活動に力を入れていく旨話されました。

来賓は、前橋市長の代理として桜井介護高齢福祉課長、前橋市医師会の石田会長が出席され、それぞれご挨拶されました。

議案は、十九年度事業報告、同決算報告、二十年度事業計画案、同予算案、二十年度役員案について事務局から説明し、満場の拍手で承認されました。

★第二部演奏会

第一部終了後は、齋藤純子さんのお箏(ことう)と木村慎吾さんの尺八による音楽を楽しみました。普段、邦楽に接する機会が少ない会員さん達はこの日の演奏を楽しみにしていたようです。また曲目も、演奏者

います。

【日帰りで通うサービス】

介護予防通所介護(デイサービス) 日帰り介護施設(デイサービスセンター)で入浴や食事などの日常生活上の支援、生活行為向上のための支援、その人の目線にあわせた選択的なサービス(運動器の機能向上など)を提供します。

介護予防認知症対応型通所介護 支援が必要な認知症高齢者を対象に、介護予防を目的として、入浴や食事などの日常生活上の支援や機能訓練を行います。

介護予防通所リハビリテーション(デイケア) 主治医の指示により、理学療法士や作業療法士などがある介護老人保健施設や病院などに通ってもらい、そこで介護予防を目的として日常生活上の支援や機能回復のための訓練、その人の目線にあわせた選択的なサービス(運動器の機能向上など)を提供します。(続く)

事務局から

暑い日と寒い日が交互に来ています。体調管理をしっかりとしましょう。



に無理を言つて「千の風になつて」や「タイタニックのテーマ」などを演奏していただき、お箏と尺八でこんな演奏も出来るんだとあらためて感動しました。最後の曲目は「春の海」。やっぱり日本人の感性にぴったり合う曲です。若い二人の熱のこもった演奏に、皆さん聴き入っておりました。



施設訪問
デイサービス輪(りん)

前橋市川原町にある「デイサービス輪」を訪問し、運営している株式会社幸徳の里代表取締役の森田和子さんにお話を伺いました。

デイサービス輪の名前の由来は、「介護が必要になった方を中心にして、家族・ケアマネ・主治医・関わりのある皆さんが手を繋ぎ、その人に合った介護を提供していけるように」ということで命名され平成十九年六月に開所されました。



【特色について】

①利用者定員は三十名です。経験豊富な看護師三名と介護職員五名がおり、疾病や異常の早期発見、生活指導や家族指導にも力を入れています。

②ターミナルケアの方も利用していただき、今までに三名の方をお見送りしています。

家族の方から「思いの介護が出来た」「安らかな最期で心残りが無い」などの言葉をいただき、人生の最期に家族の方と一緒に援助ができた事に感謝しています。

③設備について。写真のように、天井を高くし開放的な空間と施設らしくないテーブルが置いてあります。喫茶コーナーでは希望の飲み物を選ぶことが出来るようになっています。

④機能訓練室や和室では生活に密着したりハビリを指導しています。

⑤浴室はゆっくり時間を過ごしていただけるよう広々と作ってあります。

⑥食事はプロの調理人が作り、器も有田焼を使用し、目でも楽しんでいただけるよう考えています。

意すべきです」と指摘する。

ノネナールを減らすためには、体内側からの対策が必要だ。それには、まず皮脂腺の脂肪酸の原因となる肉類、バターなど、脂質の摂取を抑えること。そして抗酸化作用のある食べ物を意識的に摂ること。主な抗酸化物質は、ビタミンC・E、大豆製品に含まれるイソフラボン、ゴマのセサミノールなどが挙げられる。このほか、梅干しや海藻類、それにワサビなどの薬味も有効だという。

五味院長が勧めるのは「ざばり、和食」。「古くは仏教では体から出るにおいは不浄とされていたため、精進料理は体臭を抑える食材が使われていた。つまり、和食は食べる消臭剤なのです」と説明する。

【薬膳で体質改善】

「加齢臭を抑えるには、酸化しにくい『抗酸化体質』を目指すことが肝心です」。こう話すのは、国際薬膳調理師の資格をもつ、虎ノ門パストラルホテル(東京都港区)の中国料理「天壇」の田中秀幸料理長。「手軽にできる薬膳(やくぜん)の加齢臭対策メニューを考えてみました」。まず一品目は、目にも鮮やかな

【利用について】



利用者さんは毎日二十六名から三十名です。曜日によってはまだ受け入れ可能とのこと。お問い合わせは、電話〇二七-二六〇-六二一五、デイサービス輪まで。

【森田和子さんのプロフィール】

昭和五十年に群馬県立福祉大学(現県民健康科学大学)看護学科を卒業し、県立前橋病院、財団法人榛名荘病院、医療法人関越中央病院を勤務、平成十八年八月退職。

「病院では患者様の痛みや不安、悲しみ、家族の気持ちなどを十分に

「赤魚の酒蒸し」。真ダイと、パブリカ、グリーンアスパラガスなどの野菜を組み合わせ、オイスターソースをベースにした合わせ調味料を加え、電子レンジで調理する簡単メニュー。「色のきれいなものは抗酸化効果が高い」と田中料理長。

次に食卓の定番「焼きそば」。肉類を使わず、肝臓の働きを助け、デトックス(解毒)効果が期待できるレタス、キャベツ、ブロッコリーなどの野菜をたっぷりと使い、仕上げにのりを散らすのがミソだ。

加齢臭は男性特有のものではない。気になり始めたら、食生活を見直してみてもいいだろうか。

* *

四月から保険適用
治療費【七割引き】になった
先進医療

(ゲンダイネットより)
お金持ちにしか縁のなかった体に優しい「先進医療」のうち、二十四の技術が四月から保険適用になった。医療費三割負担の人は、従来の七割引きの治療費で最新治療が受けられるわけですが、一体、どんな技

聞く時間もなく、業務に追われている毎日でした。看護師として今までの経験を生かし、納得のいく看護・介護をしたいと思い開所しました。現在は一人ひとりの話に耳を傾け、家族の方と一緒にその人に合った介護や生活指導に関われることに感謝しています。スタッフ一同、日々学び、皆様のお役に立てるよう頑張りますのでよろしくお願ひします。」との森田さんからのメッセージをいただいております。皆さん応援してください。

* *

加齢臭を撃退！
脂質避け抗酸化食品で効果大

(ヤフーニュースより)
中高年特有の体臭「加齢臭」。陽気がよくなり、薄着になると気になる人も多いのでは。加齢臭は不快なお臭というだけでなく、「生活習慣病のサイン」ともいわれる。体を清潔に保つことが大切だが、普段の食生活で体内側から改善することも必要だ。

【生活習慣病と同じ】

術が保険適用になったのか？ 主なものを紹介しましょう。

●痔の治療

PPH(自動縫合器による直腸粘膜切除術)と呼ばれる手術法が保険適用になった。

「特殊な自動縫合器を肛門から挿入。痔の上にある、ゆるんだ下部直腸粘膜を切除、縫合します。ゆるんだ粘膜を切除するので、痔核が元の位置に吊り上げられるのです。メスやハサミを使った従来の痔核根治手術に比べて痛みが少なく、従来法から一週間から十日間の入院が必要ですが、PPHなら日帰りもできます(湘南鎌倉病院の渡部和巨副院長)

●がんの外科治療

「先進医療」になってわずか二年足らずで保険適用になったのが、「内視鏡下小切開泌尿器腫瘍手術」だ。

「悪くなった臓器を取り出すぎりの大きさだけお腹を開いて、内視鏡で手術する方法です。対象は前立腺と腎臓のがん。大きく切らないので、手術後の癒着の心配はないし、抗生物質も必要ありません。腎臓がんの開放手術なら二十五日程度

まず、加齢臭はどのように発生するのだろうか。

加齢臭の原因はノネナールと呼ばれる物質。ノネナールは皮脂腺から分泌される「9-ヘキサデセン酸」という脂肪酸が、皮膚の常在菌などにより化学変化を起こしてつくられる。この脂肪酸は年齢とともに増加し、また中高年になると、過酸化脂質が増えて化学変化を起こしやすくなることが解明されている。

『四十代からの気になる口臭・体臭・加齢臭』(旬報社)を監修した五味クリニクスの五味常明院長は「血管の中にコレステロールが蓄積されると同じように、皮脂腺にも脂肪分が増える。脂肪分が多くなれば、ノネナールの量も多くなる」と話す。

暴飲暴食や動物性脂肪の摂りすぎといった不摂生な食生活は、皮脂腺から出る脂肪酸の量を増やし、また喫煙やストレスの多い生活は過酸化脂質を増やすことから、加齢臭を強くする。ちょうど生活習慣病につながる要因が、ノネナールを増やす原因になっているのだ。五味院長は「急に加齢臭が強くなったり、若いうちから加齢臭が出たりするのは注