

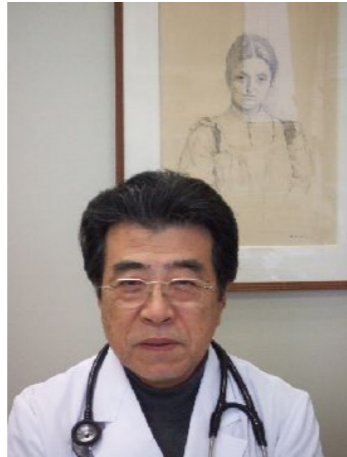
ささえあい

第48号  
21年1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

明けましておめでとうございます。世界的な経済不況によって人々の生活が脅かされる厳しい年明けとなりました。私はこうした厳しい時代に最も大切なことは、人と人とが信頼しあうことだと思えます。幸いにまだ日本人にはその習慣と心が残っています。年頭にあたり私の経験をお話しましょう。



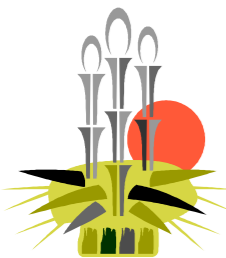
理事長 斎藤 浩

## 新年のご挨拶

多くの患者さんから学び、確信したことがあります。それは①に栄養、②に運動、③に豊かな心、ということです。

体の中の六十兆個の細胞は栄養によって育まれています。栄養は食品から摂りますが、朝、昼、晩、主菜、副菜と主食が明確な日本の家庭料理をしっかり摂ることが、健康の第一原則です。この習慣が身につけば日本人の病気は激減します。「健康日本」は夢ではないと思えます。

運動が大事なことは随分知られるようになりました。しかし運動しなければ・・・と思いつけることはストレスになります。まずは身体(筋肉)を動かす爽快感を経験しましょう。日常生活で楽しいことを探す。これが見つからなければ週二日、一日三十分のウォーキングをすることです。(ウォーキングと散歩とは違います)



本年もどうぞよろしくお祈り致します。

心の健康には人との信頼関係がなにより大切です。家庭、友人、仕事上の同僚、さまざまなフレンドシップはその人の財産なのです。人間関係がバラバラになってゆく今日の厳しい世の中にあつては、これを期待し待っているだけはいけません。自分からサービス心を持ち、くだらないと思っても話し合い、笑いあえる友達作りに励んでいただきたいと思います。

## ケアマネージャーの仕事内容

ケアマネージャーの仕事内容について当会理事の三森和也さん(前橋市議会議員・ケアマネージャー)にお話を伺いました。

二〇〇〇年四月より実施された介護保険制度のなかで、ケアマネージャーは重要な役割を担っている。「ケアマネージャー」すなわち「介護支援専門員」です。近頃では、ケアマネージャーと言う名称が介護支援専門員よりも一般的になってきています。ケアマネージャーは、市町村を通じて要介護認定を受けた高齢者などからの相談に応じ、その人の心理状態等に応じた適切な情報を提供しながら、居宅介護支援(ケアマネージメント)を実践する専門職です。ケアマネージャーの仕事には、以下のような仕事があります。

(一)要介護認定に関する業務  
介護や援助を必要とする要介護者が、介護保険制度を利用して在宅介護サービスや施設への入所には、市区町村への申請による要介護認定を受けることが必要となります。この時にケアマネージャーは、本人や家族に代わり申請を代行することがあります。またその後の本人への心身状態調査のための訪問についても、市区町村からの委託を受け、代行することがあります。

(二)ケアプラン(居宅サービス計画書)の作成  
介護保険制度内で六段階に分けられている要介護度ごとのサービス限度額をもとに、認定を受けた本人がどのようなサービスを必要としているのか、個別のニーズを調査・分析して、ニーズに応じたプランを作成します。

(三)サービス事業者との連絡調整  
連絡調整とは、利用者に代わってサービスを提供してくれる事業者や施設を探し、契約条件を確認したり、日程を調整したりして、実際にケアプランを実行できるようにすることです。この業務をうまく進めていくには、地域の介護サービス事情や事業者情報を的確に把握しておく必要があります。

(四)モニタリングと再評価  
ケアマネージャーは、利用者に介護サービスが開始された後も、提供されているサービスが適切かどうかを、利用者、事業者の双方から情報を収集し継続的に観察(モニタリング)していく必要があります。調査・分析結果に応じて、プランの修正を行います。

## 身体を温める食材

(健康・医療サイトのメールマガジンより)  
まず目安としては、秋から冬に採れる食材には身体を温かくしてくれるものが多いのです。  
魚ではサバ、いわし、ブリ、海老、鮭、カツオ、肉類では、鶏肉や羊肉等が身体を温める効果があります。果物はザクロ、アンズ、根菜類では、かぶ、レンコン、ゴボウ、大根や人参、サツマイモ等。  
特にサツマイモは、やきいもをはじめ、いろんな調理が手軽にできる食材です。食物繊維も豊富です。どんどこん食べましょう。

香味野菜のネギやしょうが、ニラ、ニンニクなどはアリシンを含み身体を温めてくれる食材です。これらの食材は、臭いが強いので、あまり積極的に食べるといふ方は多くないと思いますが、寒い時こそ意識して摂りたいものです。  
香辛料では、カプサイシンを含む唐辛子やコショウ、山椒、シナモンなども少量で体温を高めることができます。  
鍋ものにこれらの食材をたくさん入れると、量も多く摂れますし、とても身体が温まりそうですね。

**事務局から**  
あけましておめでとうございます。本年もよろしくお祈り申し上げます。

**講演会のお知らせ**  
いきいきリハビリ会代表馬場としみ氏による講演会を行います。  
日時 一月二十四日(土)十五時～  
場所 前橋プラザ元氣21 五階 五五学習室  
詳細は後日ご案内チラシを郵送します。  
皆様のご参加をお待ちしています。

### いきいきリハビリ会 経過報告

いきいきリハビリ会の会員十二名が一ヶ月に二回水曜日の午後、山口博美トレーナーのご指導により肩・肩甲骨・骨盤・手足のストレッチと筋トレを、ボールを利用しながら行っています。



また山口博美トレーナーが不在の時も月に一回集り、いきいきリハビリ会代表の馬場としみ氏のご指導で

### 保湿のすすめ

(セルフトクターネットより転載)

空気が乾燥する冬場は、肌の乾燥が原因でかゆみや湿疹などのトラブルを起しがち。そこで家庭でできる乾燥肌のケアを中心に紹介しましょう。

### 乾燥した肌ってどんな状態になるの？

通常、皮膚の乾燥は表皮のいちばん上にある角質層の変化で分かります。まず白い粉がふき、皮膚の一部がポロポロとはがれ落ちることがあります。さらに乾燥すると、干あがつて地割れを起こした大地のように、皮膚に亀裂が入ります。

### 肌は年齢とともにどのように変化するか？

成長するとともに皮膚は伸び、相対的にヒアルロン酸なども減ってしまうため、肌のもちもち感やみずみずしさも失われます。

角質層の新陳代謝(ターンオーバー)は通常二週間周期ですが、お年寄りの場合、三週間周期と長くな

発声練習(滑舌訓練、早口言葉など)やストレッチと筋トレの復習も行ってまいります。

七月二十六日に第一回のストレッチ教室を行って以来、十二月末日までに十四回実施しました。

### 施設訪問

#### 下宿家 大胡

前橋市横沢町にある高齢者共同生活住宅「下宿家大胡」を訪問してお話を伺ってきました。



ここは当会会員の金井徳雄さんが経営する「グループリビング岩神東、西」に続く第三番目の施設です。

場所は旧大胡町と前橋市の境界の近く、「あいのやまの湯」から車で三分ほど大胡方面へ行ったところですが。

周囲は田園地帯で、施設は南斜面にあるので日当たりが良く高齢者の生活しやすい場所という気がします。昨年二月にオープンしてもうじき一年になります。施設内の十部屋はすでに満室で空き部屋は無いそうです。岩神の施設同様この施設にも古い家具が置いてありお年寄りがホッとする演出がされています。

施設の特徴として、場所的に地元の新鮮野菜を使った食事を提供しており入居者から好評だとのこと。また入居者十一名に対し常時三〜四名の職員が対応しているので、小規模施設ならではの家庭的な雰囲気の特徴です。周辺環境がお年寄りの散歩に適しており、天気がよければいつでも散歩しているとのこと。また季節ごとにスイカ割りを楽しんだり、バーベキューや七夕、パン食い競争なども行っているとのこと。

### ビタミンが不足すると肌は乾燥するの？

ビタミンはミネラルとともに、皮膚の健康を保つために欠かせない栄養素です。最近、とくに注目されているのが、ビタミンの持つ抗酸化作用(皮膚の老化や炎症を助長する血液中の過剰な活性酸素を消去する)です。

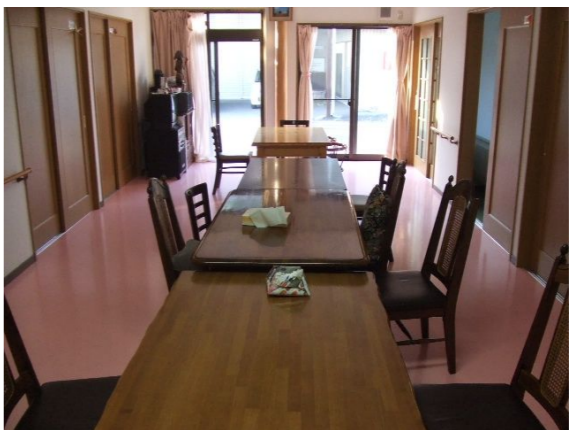
抗酸化作用のあるビタミンはC、E、βカロチンで、「抗酸化ビタミン」と呼ばれます。

また、ビタミンAが欠乏すると肌の抵抗力がなくなってきたり、乾燥したりします。ビタミンB2、B6、ニコチン酸などもひびわれや炎症を防ぎます。一日三十品目、栄養バランスのよい食事を摂りましょう。

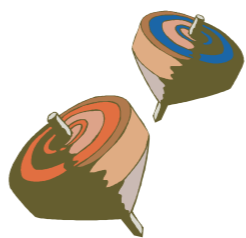
### 乾燥肌を予防・改善する入浴法は？

皮膚の乾燥を予防するためには入浴法に気を配ることが大切です。熱いお湯に長時間入ることは避けましょう。せっけんを頻繁に使ったり、ナイロンタオルやボディブラシなど皮膚より硬いものでこし洗って、角質層を削ったり、必要な皮脂を取らないこと。せっけんを軽く泡立てた手や

また外出では金井さんが飼っているポニーのところへ行って遊んでくれることもあるそうです。



お問い合わせは「下宿家大胡」、電話〇二七・二八四・九二〇八まで。



ガーゼでやさしく洗うようにします。保湿成分の入った入浴剤の使用もおすすめです。ただし、浴室がすべりやすくなるので、お年寄りの転倒に注意してください。

入浴後は皮膚がたっぷり水分を吸収し、ふやけている間に、カサついている部分に保湿剤を塗ると効果的です。

### 冬の乾燥肌を予防する生活法は？

衣類の静電気に注意する  
冬場は衣類の静電気によって乾燥した部分にかゆみが生じることがあるので、皮膚に触れる衣類は化繊などは避け、木綿など天然繊維を選ぶ。

空気の乾燥に気をつける  
必要に応じて加湿器を使うなど室内の湿度の調整をする。

適度な運動を習慣にする  
適度な運動は新陳代謝を高めるとともに、発汗を促進して皮膚にうるおいを与える。 以上

