



第56号
22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

第十四回 通常総会を開催しました

五月二十二日(土)、午後一時三十分より前橋市総合福祉会館において第十四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ました。



齋藤浩理事長は挨拶の中で、診療連携による「在宅医療チーム」が発足したことを話されました。医師部会を数回にわたり開催し、市内を北方面

と南方面にわけて毎月二人の当番医を決め、八人の医師で診療連携をとり在宅医療に取り組むこととした経過を説明されました。

来賓は、前橋市長の代理として山口福祉部長、前橋市医師会長の代理として片平理事が出席され、それぞれご挨拶されました。

議案は、二十一年度事業報告、同決算報告、二十二年度事業計画案、同予算案、二十二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。

★第二部講演会

第一部終了後、講演会の前にアトラクションとして齋藤浩理事長をはじめとする男性四名によるコーラス「野ばら」が披露されました。ひそかに練習していたそうです。

本題の講演会第一番は、緩和ケア専門看護師鈴木陽子さんの「私の見たオーストラリア」です。つい先日の連休まで現地にいらつしたとのこと、現在のオーストラリアの在宅ケア、緩

和ケアなどの実際をうかがうことができました。

二番目は、緩和ケア診療所いっぽの医師萬田緑平さんによる「自宅で亡くなるということ」。実際に自宅で看取られた方のスライドや言葉を紹介していただきました。

三番目は、行政書士木村信行さんの「成年後見について」。群馬県行政書士会では「ぐんま成年後見サポートセンター」を開設したことの報告でした。この件についてはこの「ささえあい」の中で詳しく説明してありますので詳細はそちらをご覧ください。



**施設訪問
高齢者総合生活施設 おりおん**

今回は前橋市下小出町にある「高齢者総合生活施設 おりおん」を訪問しました。経営しているのは株式会社「天の川」。場所は下小出公民館の隣で下小出中央公園の南側という閑静な住宅街の中にあります。



高齢者総合生活施設という名称ですが、高齢者専用賃貸住宅にデイサービスが附属している施設です。高齢者専用賃貸住宅ですので、いろいろな介護度の方が入居されています。この施設の特徴としては、マッサージ師

が居りマッサージのサービスを受けることが出来るという点にあります。マッサージを受け心身ともにリフレッシュできる環境にあることは素晴らしいことだと思います。



現在、定員十八名はすでに満杯だそうです。

デイサービスは外部からの利用も出来、十五キロまで位は送迎してもらえます。デイサービスは曜日によってはまだ空きがあるとのこと。

平成二十一年五月にオープンして約一年経過しました。裏の公園でのお遊びや、桜の季節には桃の木川の散歩など家族の方が気に入ってくれること

が多いそうです。会社の理念である「寄り添う介護」、「家庭的な介護」で利用者さんに接するので認知症の方でも大丈夫とのこと。

問い合わせ先 デイサービス
〇二七―二三五―〇一四一まで

赤い羽根募金からの配分金

当会で実施している「いきいきリハビリ会」の活動に対し、群馬県共同募金会から三十万円の配分金をいただきました。

今後も引き続き赤い羽根募金への協力をよろしくお願い致します。

この事業は赤い羽根募金の助成を受けて実施しています。
赤い羽根募金 受配事業



成年後見制度

当会理事で行政書士の木村信行さんが所属する群馬県行政書士会では、「ぐんま成年後見サポートセンター」を発足させました。総会でも報告がありました。総会に出席できなかった方のためにどんな内容のものなのかお知らせしたいと思います。

◆成年後見制度ってどんな制度？

認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力の不十分な方々は、財産の管理をしたり、契約を結んだり、資産分割の協議をしたりする必要がある。あつても自分でするのが難しい場合があります。

また、悪徳商法の被害にあい、自分に不利な契約を結んでしまうおそれもあります。このような判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが成年後見制度です。

◆法定後見制度と任意後見制度

成年後見制度は、大きく分けると、法定後見制度と任意後見制度の二つがあります。

法定後見制度は、家庭裁判所によって選ばれた法定後見人等が、本人の利

益を考えながら、本人を代理して契約などの法律行為をすることによって、本人を保護・支援します。

任意後見制度は、本人が十分な判断能力があるうちに、将来、判断能力が不十分な状態になった場合に備えて、あらかじめ自らを選んだ代理人(任意後見人)に、自分の生活、療養看護や財産管理に関する事務について代理権を与える契約(任意後見契約)を公証人の作成する公正証書で結んでおくというものです。

◆行政書士がお手伝いします

ぐんま成年後見サポートセンターでは、行政書士が士業として社会に貢献するために、成年後見に関する相談、支援を行っています。具体的には、成年後見制度の利用にいたるまでの相談、成年後見に関する申し立ての支援、親族が後見人等に就任している場合の相談、支援などを行っています。また、ぐんま成年後見サポートセンターの行政書士が後見人等に就任する場合には、専門家として公平性、継続性を維持いたしますので、安心してご利用いただけます。

以上が「ぐんま成年後見サポートセンター」についてですが、このほか遺言・

相続などについても行政書士が専門家として相談を承りますので、**心配事をかかえている方は事務局までご連絡下さい。(秘密厳守)**

目薬の差し方間違っていますか

(ゲンダイネットより転載)

目薬なんて、上を向いて開いた目に数滴垂らせばいい。そんなふうに軽く考えている人が少なくないでしょうが、それが間違いなのです。

「常識を守って、最悪の結果」では悲劇。後悔しないために正しい目薬の差し方をマスターしましょう。

●差してから目をパチパチしない

目薬を差してしばらくは、目頭を指で軽く押さえたまま目を閉じるのが、正しい点眼方法です。ところが、点眼後に目をパチパチする方が圧倒的。そうすると、薬効成分が涙とともに排出され、目の奥に十分行き渡らないのです。

製薬会社の調査では、目頭を押さえて閉じる人はわずか5%。誤解している九五%の人は、今すぐ頭を切り替えましょう。

●一度に差すのは一滴で十分

三人に一人は、「一滴で薬が十分行き渡るか不安」「たつぷり差す方が効きそう」などの理由で、目薬を二滴以上差しているといいますが……。

一滴で十分です。目にたまる涙は最大七マイクロリットル。目薬の一滴は少ないものでも二五マイクロリットルあります。

目薬の中には、目の周りが黒くなる副作用を持つものがある。目薬の差し過ぎが、その副作用を助長しているかもしれないのです。

●何種類か差す時は五分以上あける

緑内障の人は、六割が二種類以上の目薬を使っている、重症だと五種類にも及ぶ。面倒くさくて続けて差したくなりますが……。

目薬を続けて差すと、前に差した薬剤が流されてしまいます。必ず五分以上の間隔が必要です。

二つの薬効成分をミックスした「ザラカム」という配合剤もあります。配合剤は、今後三種類に増える見通しです。どうしても面倒な人は主治医に相談して、配合剤に切り替えるのも良いでしょう。

以上の三つはよくある間違いなので、

くれぐれも要注意です。

視力回復に効果的な食材

★視力回復に効果的な栄養素

- ・ビタミンA
- ・ビタミンB群
- ・ビタミンCなど

★視力回復に効果的な食材

視力の低下のひとつの原因として、ビタミンCの不足が挙げられます。眼球の水晶体という組織にはビタミンCが多く含まれているために、ビタミンCが不足すると視力が低下すると言われています。

ビタミンCは熱に弱いので、加熱せずに食べられるフルーツから摂取するのがお勧めです。

ビタミンCを多く含むフルーツとしては、苺、レモン、キウイなどが有名です。

言うまでもありませんが、ビタミンCは市販の飲料やサプリメントなどでも摂取することが可能です。フルーツを食べる習慣の無い方は試されると良いでしょう。

また、ビタミンB群には、目の神経を強化させ、疲労を回復させる効果が

あるとされています。

最近、目が見えづらい、目が疲れる、体がダルイといった症状がある方は、ビタミンB群の欠乏が原因かもしれません。

特に目に良いとされる、ビタミンB1やB6などは、豚肉に多く含まれています。

視力回復を目指す方は、「牛井よりも豚丼」です！

トントンの街前橋では上州豚を使ったおいしい豚肉料理が考案され、市内の料理店で提供されています。これを利用しない手はないですよ。詳しくは前橋市発行の豚肉料理グルメマップを見てください。たくさん載ってますヨ。さらに、青魚も視力回復に効果的だといわれています。

青魚に含まれるDHAは頭が良くなることで知られていますが、実は目にもいいんです。DHAには脳や神経の情報伝達を助けてくれる役割があります。

目にも頭にも良い、ある意味で万能食材「青魚」！

好き嫌いが分かれやすい食材ですが、こんなに良い食材を食べない手はありません。

(J Med Care)のメールマガジンより引用)



カラダに一番効果的な野菜の食べ方

(ゲンダイネットより転載)

ニンジンが生より加熱した方がいい、トマトは夏より春がおいしい、ボケ防止に役立つ野菜がある……。野菜には一般的に知られていない意外な真実が隠されていた。栄養分をバッチリ摂取するにはどんな食べ方がいいのか？

●ニンジンは生じゃダメ！？

「健康にいいからと、ニンジンを生で食べている人、いませんか。実は栄養素であるビタミンAの吸収率は生だとわずかに約10%。ところが、ゆでると同30%、グラッセやきんぴらなど油料理にすると同70%までアップします。ジュースにする場合でも、すりおろすと活動を始める酵素がビタミンCを壊してしまうので、それを抑える働きのあるレモン汁などの酸を入れないと、

せつかくのビタミンCも台無しです」

こう言うのは、野菜ソムリエで早稲田大学オーブンカレッジ講師の河野優美さん。ニンジンのほかに、多くの人が間違った食べ方をしている野菜があるという。

「ゴボウは皮をすっきりむいてしまう人が多いですが、皮のそばにタンパク質やアミノ酸が集中しているので、薄くむくか洗うだけで食べるのがベスト。長ネギも、白い部分しか食べないという人がいますが、緑の葉の部分にもカロテンやビタミンCが豊富に含まれているので、捨てるなんてもったいない！」

間違いでないが、夏野菜のトマトとピーマンは、実は春の方がおいしさは上。一日の日照時間が夏より少ないので、その分じっくり育つからだ。

●タケノコでボケ防止、キュウリで高血圧予防

野菜には、あまり知られていない効果もたくさんある。

「例えばタケノコに含まれるクロシンというアミノ酸の一種は、脳細胞の新陳代謝を促進するため、脳を活性化し、ボケ防止に役立ちます。また、キュウリは90%以上が水分で、栄養はないと思われがちですが、利尿作用がある

のでムクミの解消、カリウムが血圧の上昇を抑えてくれるので、高血圧予防に効果的。ピラジンという成分は、血が固まるのを防ぐ働きがあるので、血栓を予防します。これは、ピーマンにも含まれます」

また、野菜ではないが、グレープフルーツは、含まれる果糖の働きで悪酔い防止に効果がある。飲むなら生グレープフルーツサワーがいいかもしれない。野菜がおいしくなる季節。効果的に食べて健康になろう！



【事務局から】

・総会へは多数ご参加いただきまして、ありがとうございました。
・総会の席上、ご協力をお願いした赤い羽根募金ですが、六千五百九十六円もいただきました。早速、市役所へお届けしました。
・ありがとうございます。
・十一月十三日(土)には市民医療フォーラムin前橋を埼玉県のNPO法人と共催予定です。会場の準備などに協力していただける方は事務局までご連絡下さい。