

# さくらだより

平成20年1月号

「懐かしき古き良き正月」

施設長 岩井 昭一

新年 あけましておめでとうございます。平成20年を迎えることとなりました。昭和は遠くなりけりの感じもします。昭和20年は終戦の年でした。戦後すでに、63年になりました。

国家や社会の変化に驚きを禁じえません。

元旦は何回迎えても同じ元旦はありません。時代、社会そして自分が変わるからです。

自分が小学校時代の正月を振り返ると誠に懐かしい思いです。「早くこいこいお正月」と歌って待ち焦がれていました。元旦は“四方拝”と稱して朝早く登校し、校長先生の教育勅語「朕惟フニ・・・克ク忠ニ克ク孝ニ・・・御名御璽」を拝聴し、紅白の粉菓子を戴いて、家族みんなで分けて食べたものでした。朝食は自家製の餅を歳の数だけ食おうなんて頑張ったこともありました。満腹になると、いろはガルト「犬も歩けば棒にあたる」などや、少年倶楽部の付録の双六に興じたりしました。又、外で雪だるまづくりもやったり、のんびり楽しい正月でした。

さて、現代は超高齢社会となり、65歳以上の人口が20.5%、75歳以上の人口が10%、更に要支援要介護認定者が440万人に達しています。「犬も歩けば老人にあたる」時代となりました。これからは高齢者が安心して暮らせるように、医療・年金及び介護等の一層の充実がなされる高齢社会が望ましいことです。

さくら苑職員一同、利用者の皆様のご期待にそえるよう努力いたします。

弥陀仏のみやげに歳を拾ふかな



平成20年4月から

## 後期高齢者医療制度

が始まります!

平成20年4月からは、75歳以上のすべての方が、現在加入している健康保険を脱退し、「後期高齢者医療制度」に加入することになります。

- ① 対象者
  - ・75歳以上の方
  - ・75歳未満の老人医療受給者の方  
(加入するか、しないか選択することができます。加入すると、現在加入している健康保険資格は喪失します。加入しなくても75歳の誕生日を迎えれば、自動的に加入することになります。)  
※生活保護世帯は除外されます
- ② 窓口での負担割合
  - ・医療費の自己負担割合は一般の方が**1割**、現役並みの所得者が**3割**です。(県障での医療費助成は引き続き受けられます。)
- ③ 保険料
  - ・原則として年金から天引きします。(年額が18万円未満の方や、介護保険料と後期高齢者医療保険料を合わせた額が年金額の1/2を超える方は、納付書や口座振替で納めます。)
  - ・国民健康保険料(税)等の保険料の負担はなくなり、後期高齢者医療保険料を支払うこととなります。
  - ・今まで自分で保険料を払っていなかった各社会保険の被扶養者の方も新たに保険料を支払うこととなります。  
(緩和措置として2年間は半額)
  - ・2年ごとに見直しがあります。  
※保険料の金額についてはお住まいの市町村におたずね下さい。
- ④ 保険証
  - ・医療機関の受診をするときは、**新しい保険証1枚**を提示します。  
(保険証の申請手続きは不要です。お住まいの市町村から届きます。)



☆ 詳しくはお住まいの市町村におたずね下さい☆

### ◇ ◇ ◇ 辛口一言 ◇ ◇ ◇

新たな保険料の支払い、今まで高齢者は対象外だった「資格証明書」(保険料を滞納した際に発行され、窓口で10割負担となる)の適用や、保険給付の一時差し止め等の制裁措置も盛り込まれ、高齢者や扶養家族にとっては負担の大きな制度となっています。

### 65～74歳の方の医療制度

(前期高齢者医療制度)

70歳未満の方は医療費の3割負担。70～74歳の方は、来年4月から現行の1割負担から2割負担へ。ただし現役並の所得のある方は、3割となります。国民保健加入の前期高齢者(65～74歳)の方は、年額18万円以上の場合に、国保料を年金から天引きとなります。退職者医療制度は、平成26年度までの65歳未満の退職者を対象として、継続される予定です。

# おすすめの料理

## 「豆腐ハンバーグ」を紹介します

高齢者にとって低栄養は、心身の老化や病変を早める大きな要因のひとつですたんぱく質が不足にならないように、卵、肉、魚、豆類からまんべんなく摂るのが理想的です。良質なたんぱく質が豊富で低カロリーな大豆製品の献立の中で好評メニューです。

### 《材料1人分》

鶏ひき肉	25g	塩こしょう	少量
木綿豆腐	40g	大根おろし	40g
玉ねぎ	25g	万能ねぎ	5g
油	1g	ポン酢醤油	5g
玉子	5g	花形人参	20g
パン粉	3g		



### 《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、油で炒めて冷ます。
- ② 豆腐は水切りをしてつぶす。
- ③ ひき肉と①と②とパン粉、塩、こしょうを加えてよく混ぜる
- ④ ③を小判型に型つくり、サラダ油を熱して焼く（柔らかく仕上げたい時は蒸す）
- ⑤ おろしポン酢、花形人参を添える

### 栄養1口メモ

大豆や大豆製品にイソフラボンという成分が豊富に含まれています。イソフラボンは女性ホルモンのエストロゲンに似た作用を持っています。女性が更年期に入るとエストロゲンが減少して、いらいら、のぼせ、肩こり、冷え性など様々な不調が見られますが、イソフラボンを摂取すれば症状が緩和します。また、エストロゲンと同じく体内のカルシウムの骨への沈着を促進するので骨粗鬆症も防いでくれます。

# リハビリ通信

## 「車椅子に座るといふこと」 その2

車椅子を選ぶために重要になるのは、まず①体格にあっているか、そして②使用目的（どのように過ごすか）が重要になります。当然体の障害にもあわせる必要がありますが、今回は基本的な①②について説明したいと思います。

体格に合わせる重要なポイントは、座面の奥行、幅、高さがあります。座面奥行き、骨盤がしっかりと垂直な座った状態から膝の裏までの長さから 2.5～5 cm引く。座面幅は臀部の幅に 2～5 cm足す。座面高さは、車椅子のフットレストと呼ばれる板に普段足を置くのか、そこから下ろしていることが多いのか、また車椅子の座面の上にクッション等を置くのかでも車椅子を選び方が変わります。最終的に座った姿勢で足底から膝裏までの長さに 2.5 cm程度引いた長さになるように選びます(どの車椅子もフットレストの調節ができますので、調節幅を確認してください)。

背もたれは、多くは 90～95 度の幅で後ろに傾いたものが一般的ですが、重症で車椅子に座ったまま休むことが多いようであれば、リクライニング型と呼ばれる角度調整が行えるものが適当となります。また背もたれの高さは、活動的になればなるほど低くなり、肩甲骨の動きを邪魔しない高さから、寄りかかって休むことを重視すれば肩や頭までの高さになります。

肘当ての高さも、一般に座面から肘までの高さとなりますが、活動的に過ごすことが多くなると、その長さは短くなっていきますが、腕を置いて休ませることを重視すれば、長く幅があり腕がずり落ちないものを選ぶとよいでしょう。

できれば以上のことに注意しながら、リハビリ関係者に相談し、一度実物に 30 分以上座ってから選ぶとよいでしょう。介護保険が始まってから車椅子も簡単に借りられるようになりました、体に合わないと思ったらケアマネージャーやレンタル業者、リハビリ関係者に相談してください。

# 皆様の優しさに感謝いたします



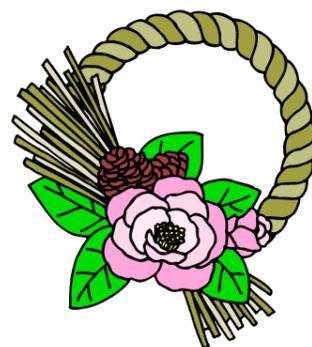
加茂市手作り奉仕おもちゃの会様



三条厚生年金受給者協会  
加茂支部 福祉部会様



葵幼稚園様



## 蕎麦打ち体験



## 通所リハビリの皆さんの作品



### 10月26日撮影

さくら苑前道路に咲いた桜です  
1本だけ桜の花をつけました。  
この時期、季節はずれの  
暖かさで外に出て花見を  
しました。

