

さくらだより

平成20年10月号

「老人と高齢者」

施設長 岩井 昭一

高齢者という言葉と、老人という言葉とはどういう違いがあるのでしょうか。現在は、高齢者という言葉の方が好まれて、老人という言葉は疎んじられているようです。しかし、徳川時代には、大老、家老、老中等の役職名があり、老の字は、VIPの意味があったように思われます。この時代には、40歳で隠居したなどの話もありました。そもそも、高齢者とか老人とは何歳を基準にしているのでしょうか？時代によっても感覚が違うようです。

わが国の統計では、65歳以上を高齢者としています。しかし、最近の世論調査では65歳は若すぎる、70歳位がよいのではないかの意見が多いようです。けれど、統計上は急に今の基準を変更すると比較が困難になるので当分は変更できないのが、実状ではないかと思われまます。統計上には、既に以前から、前期高齢者、後期高齢者という分類がされていました。しかし、一般には後期高齢者という名称は馴染まなかったようです。そこへタイミング悪く後期高齢者医療制度が施行されました。その後長寿医療制度とも言われています。名前にこだわるならばいっそ「こうきこうれいしゃ高貴幸麗者」とか「ぜんきこうれいしゃ禅祈好札者」などはどうでしょうか。

後期高齢者人口は、昭和45年で1.3% 平成19年では10%と、10人に1人が75歳以上ということになります。

とにかく、高齢者特に後期高齢者の尊厳を重視して、必要な年金、医療、介護等が提供されるような福祉社会にと願っています。

いずれは我も行く道だもの...



衣替えの季節になりました。温かい衣類のご用意をお願いいたします。また、衣類に名前が記入されているかご確認下さい。
寒暖の差が大きい毎日ですが、皆さん体調を崩さないようにお過ごしください。

「ノロウイルス感染症」

ノロウイルス感染症は、食品から感染する場合と感染者からの二次感染が知られています。1年を通して発生が見られますが、11月位から発生件数が増え始め、12月～3月がピークになる傾向があります。

〈症状〉

感染後、おおむね1日～2日の間に下痢・嘔吐・腹痛等の症状が現れます。通常、これらの症状は、2日程で回復しますが、腸内のノロウイルスは症状消失後長い人で約1ヶ月間は便中に排出され続けます。また、感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。

(防止対策について)

感染源となる患者さんお嘔吐物や糞便からの汚染経路を遮断することが大事です。

具体的に

- ① 十分な手洗い
 - ② 健康管理・衛生管理
 - ③ 殺菌手法
 - ④ 汚染源の適正処理
- というような対策をとる必要があります。

(汚染源の適正な処理方法について)

嘔吐物の処理手順

- ① 患者を落ち着かせ（汚染拡散防止）、周りの人を退去させる（感染防止）
- ② 処理する人は、手袋、マスク、前掛けを着用
- ③ 嘔吐物に新聞紙などをかける。（飛散防止）
- ④ 新聞紙などの上から、1000ppmに薄めた次亜塩素酸ナトリウム（キッチンハイターやピューラックスなど）をふりかけ10分間放置
- ⑤ 窓を開放（換気し飛散したウイルスの排出）
- ⑥ へらなどで嘔吐物を中心部に集め、新聞紙ごととり、ビニール袋に捨てる
- ⑦ 嘔吐箇所（2m×2m）を次亜塩素酸ナトリウム1000ppmで拭き、拭いた雑巾はそのままビニール袋に捨てる
- ⑧ 処理後、使用した手袋・マスク・前掛けを捨てゴミ袋の口を縛り屋外に出す。

次亜塩素酸ナトリウム1000ppmの作り方
(キッチンハイターやピューラックスなど)

～6%の次亜塩素酸ナトリウムを60倍に薄める～
6%次亜塩素酸ナトリウム10mlに水590mlで
600mlの1000ppm溶液が出来る



祭 盛大でした！さくら祭



レクダンスの会様によるダンスの披露



国際会の皆様による踊りの披露



栄養科より 「郷土食」



さくら苑では、月1回各地の郷土食を楽しんで頂いています。
 8月に行った郷土食を紹介します。
 新潟県の郷土食「笹寿司」「いとこ煮」
 笹寿司... 上越地方の行事食で、もてなし料理として四季を通して作られています。青笹の上に、酢飯をのせ、その上に味付けした山菜等をのせます。
 いとこ煮... いとこ煮は今回奥阿賀で食べられている南瓜と小豆で食べていただきました。地域により異なり、佐渡では小豆、大根、にんじん、さつまいも、こんにゃくで作り、加茂では、小豆とレンコンで作られることが多いようです。
 、おかわりをしていただき、食前にお酒や梅酒を楽しんでいただきました



ハビリ通信

「振り返って」

最近、研修の講師のためリハビリ・ケア(介護)などを中心にこの10数年を振り返る機会を得ました。平成4年から理学療法士として働き、今までにいろいろな取り組みや流行などがあつたことが思い出されます。ここで少し老人保健施設を中心に過去どんなことがあつたか、うろ覚えながらまとめてみたいと思います。

S63 老人保健制度(老人保健施設)スタート：在宅復帰施設としての機能を期待される。
 ・理学療法士ないし作業療法士を配置することが条件とされた初の施設(入所者100名に対し1名配置)

S63～H6 ころの取り組みなど
 ・寝たきり防止：体を使わないことによる大きな弊害が説かれる。
 ・寝食分離：障害があつても寝る所と食べる所は別にし、当たり前に近い生活をおくることを推奨。
 ・機械浴(臥位浴)から普通の風呂へ：臥位浴は姿勢が不安定なる為、普通の風呂に入ることを推奨。
 ・オムツ「0」活動：安易なオムツの使用は、寝たきりを作るため、オムツはできるだけ使わないことを推奨。
 ・生活リハビリ：当たり前の生活をおくる(起きて過ごす)ことがリハビリの一步。できるだけ自分で行うことにより特別な訓練を行わなくても回復する可能性があることを説く。

H6～H12 ころの取り組みなど
 ・グループホーム、ユニットケア：認知症の高齢者は、少人数の集団で介護したほうが穏やかに過ごすことができるということから、行政に認められ各地に作られるようになってくる。
 ・多床室から個室へ：プライベートの保護などから個室が徐々に推奨される。
 ・ケアマネジメント：障害の程度や家庭の状況から、無計画に在宅サービスが提供されるのではなく、計画的にサービスが提供される必要があることが説かれる。現在のケアプランの基礎。

H12 介護保険制度スタート
 ・理学療法士ないし作業療法士の配置基準が追加され、利用者50名に対し1名配置する、リハビリ体制強化が認められる。
 ・ケアプランの実施：計画的にケアを提供することが推奨される。

H12～H18 ころの取り組みなど
 ・パワーリハビリテーション：具体的(生活に根ざした)な目標を設定した上で、積極的(機械を使った)機能訓練を行うことで、生活機能・能力の改善の可能性を提唱。介護予防事業へ大きな影響。
 ・日常生活訓練の効果：厚生労働省の調査で、日常生活訓練を中心に行つた方が、機能訓練を中心よりも、長期的に見た場合に生活能力が維持されるという結果が出される。介護保険に影響。

H18 介護保険改定
 ・病院でのリハビリの期限の短縮
 ・療養型病床群の削減
 ・介護予防事業
 ・多職種協働による生活機能の自立支援(目標指向)：単にADL等の向上を目指すのみならず、生活の質や本人の意欲を引き出し、活動的な生活を目指す。

リハビリとしての現在のポイントは、まずは生活上での具体的な目標の設定、本人の意欲の向上、生活習慣からの見直し、日常の行為に即したリハビリの提供、多職種と協働によるサービス全体の一貫性などが挙げられます。リハビリもまだまだ進歩していく学問ですが、その基本には実際に障害で困っている人々がいて、その援助・支援をすることが私たちの仕事です。これからもそれを忘れずに取り組んでいきたいと思つています。
 (理学療法士 渡辺庄治郎)



「知っているようで、わからない?介護保険 etc」

「知っているようで、わからない?介護保険etc.1」

介護保険が2000年から始まり、もうすっかり慣れ親しんだ制度となりましたが、来年4月には、大幅な改革が予定されています。

そこで、3回シリーズで、「知っているようで、わからない?介護保険 etc」と題して、介護保険の豆知識をお知らせしていきます。

今回は、介護保険証の見方についてです。介護保険証にはいろいろな介護保険サービスを受ける上での情報が記載されています。認定を受けている場合は、介護保険証の有効期限があるため、有効期間が過ぎている場合は介護保険証が無効になります。その場合は新たに、申請し介護保険証の交付を受けなければなりません。(介護保険のサービスを利用してない場合は必要ありません)更新の手続きは、有効期間の60日前から手続きができますので、忘れずに更新の手続きをしましょう。

あなたの被保険者番号

住所・氏名・生年月日などに誤りがないかどうか確認しましょう

更新すると日付が新しくなります

お住まいの市町村名と保険者番号が入ります

認定された要支援・要介護度 (要支援1・2 要介護1~5)

認定を受けた年月日

認定の有効期間です

在宅サービスを受ける時に1ヶ月に利用できる上限

市町村によって個別のサービスが設定されています

認定の有効期限を短縮または延長する場合には記載されます また特に必要があるときは、介護保険サービスについても記載されます

保険料の滞納などで給付に制限のある場合に記載されます

ケアプランの作成を依頼する居宅介護支援事業所名・地域包括支援センター(介護予防支援事業所)等が記載されます

施設サービスを利用する場合に、介護保険施設等で記入する欄です



発行 平成20年10月1日 広報委員会 斉藤志 高野 畑 羽入