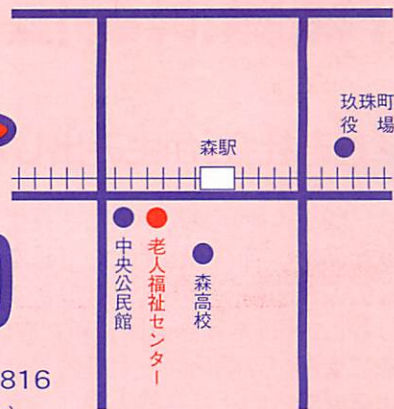


やさしいまちの情報誌

めるへる

No.10

発行：社会福祉法人 玖珠町社会福祉協議会 TEL 2-5513 FAX 2-2816
大分県玖珠郡玖珠町大字岩室24番地の1（老人福祉センター内）



平成養生訓 ～はりのある老後は健康づくりから～ 広島県公立みつぎ病院管理者 山口 昇

わが国は男女ともに平均寿命が世界一となり、空前の高齢化社会を迎えるに至ったと言えます。しかし、この高齢社会が長命を寿く社会、長寿社会であるのかと考えると、疑問符をつけざるをえません。

今、わが国で大きな問題となっているのは、他の国々とは比較にならない要介護老人の多さです。本当の意味での長寿社会の形成に必要なのは、現在で約200万人、ピーク時には520万人にも達すると言われているこの要介護老人の数を減らしていくこと、つまり、一人ひとりが人間らしく健康に老後を暮らしていくことではないでしょうか。そこで、医師の立場から、健康維持の秘訣を2、3述べていきたいと思います。

● 快食、快便、快眠

言わずもがなとお思いの向きもあるでしょうが、結局これが健康への一番の近道なのです。寝たきりの大きな要因である脳卒中や骨折（骨粗鬆症）などはバランスのとれた食生活によってだいぶ防止できるものであるし、便秘が大腸がんの因子となることを考慮すれば、快便の重要性も理解できるでしょう。

また、疲れを翌日に残さないためにも十分な睡眠は必須です。特に年を重ねると人間の眠りは浅くなる傾向にあるので、時間もたっぷり取りたいものです。

● ストレス

ストレスが悪者であるとは一概に言えないと思います。適度なストレスは副腎皮質を刺激し、水分代謝やグリコーゲン生成に関わるホルモンの分泌を促すからです。快適至極な桃源郷の如き世界は、かえって心身に悪影響なのです。とは言え、やはり限度を超えたストレスは循環器系に負担を与え、心臓病や脳卒中、ひいては寝たきりの原因ともなります。したがって過度のストレスには注意し、解消する手段を持つ必要があるでしょう。

私は結婚以来、夫婦喧嘩を翌日に持ち越さないという決まりをつくっています。こうした心構えも、ストレス解消・健康維持の秘訣ではないでしょうか。

● 運動

運動は確かに健康づくりに欠かせないものですが、気をつけるべき点は、自分の体力に合ったメニューをこなすということです。周りがジョギングを始めたようだから私もがんばろうなどという考え方は禁物です。がんばった挙げ句に倒れて入院、というケースも実際にあるからです。

また、体の運動と併せて、本を読んだり手紙を書いたりなどの頭の運動も忘れてはならないと思います。ただ単に長命することと、人間の尊厳を持って生きることはまったく異なるものです。

「長寿社会」の名にふさわしいものの根幹となるのは健康です。そのためにも若い頃からの健康づくりが大切であり、また、要介護老人をつくらない環境を地域全体で目指していくことが、真の長寿社会づくりと言えるのではないのでしょうか。



(福祉新聞 第1908号)

「高齢者ケア実践事例集」読者のひろばより

介護保険制度が2000年からスタートします。

「長寿社会」が生み出した「介護」と言うテーマ

長い間、人々が望んでいた「長生き」——。それが夢ではなくなり、日本は世界一の長寿社会を実現しました。ほんの少し前の1950年でも、日本の全国民のうち七割近くは65歳になる前に亡くなっていました。現在は8割近くの人が65歳以上で亡くなります。

しかし、「長寿社会」は、新たな問題も生み出しました。高齢者の介護についての社会基盤が整わないまま、急速に進んだ高齢化は、家庭内で介護する人に大きな負担を強いることになり、また、介護の体制が十分でない医療機関への「社会的入院」や老人病院の「寝かせきり老人」の増加など深刻な事態が広がっています。

2025年には4人に1人が高齢者に

今まで、高齢者の介護は、医療分野の老人保健施設や老人病院などと福祉分野の老人ホームなどの施設、そしてほとんど公的な支援のなかった家庭内で、主に女性たちによって担われてきました。

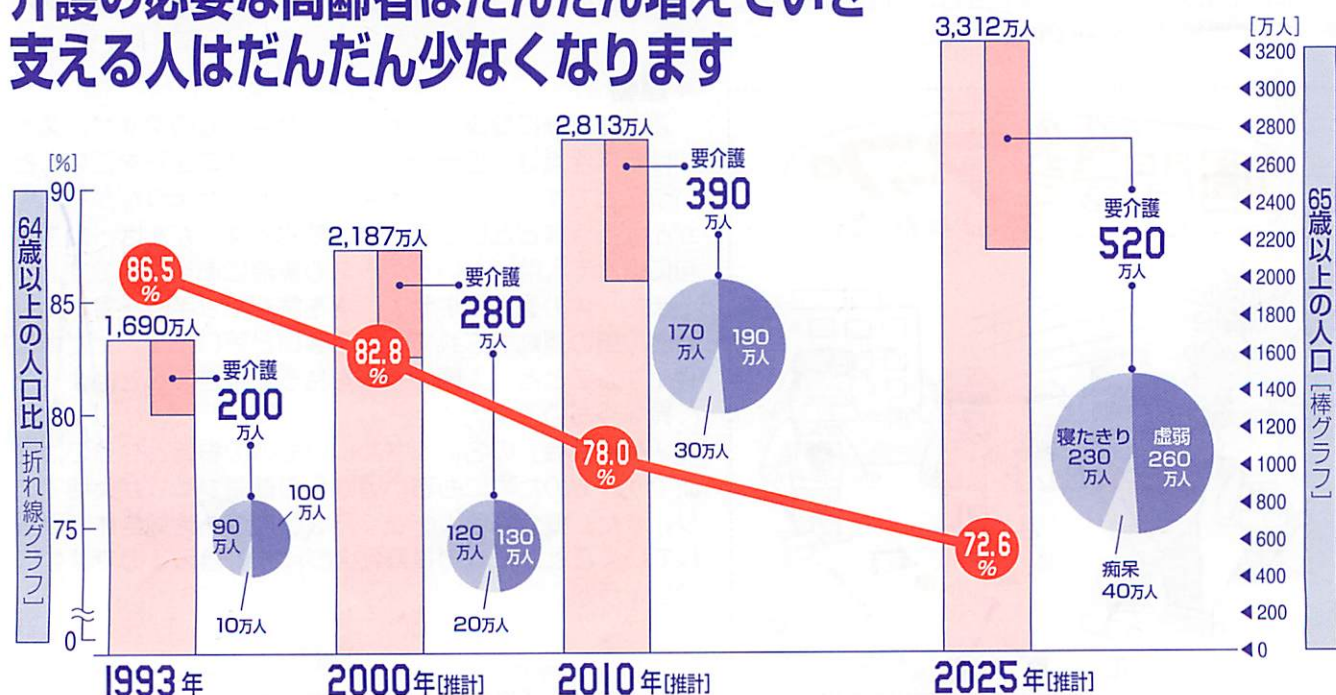
しかし、だんだん増えていく高齢者人口、独居の高齢者の割合、そして少子化・核家族化の進行は、介護体制の整備が、社会的に不可欠であることを意味しています。

4人に1人が高齢者という2025年に65歳以上なのは、2000年に40代以上の人々です。いまは、まだ元気なこの人々が、超高齢化社会には3,300万人の高齢者となり、そのうちの520万人、つまり6人に1人が要介護の高齢者として過ごすことが予測されています。

「介護」を社会的に支えていくための公的介護保険法

老人医療と老人福祉の両方の分野が、あいまいなまま担ってきた「老人介護」を、日本の社会全体のテーマとして認識直し、家族に大変な負担になっていた家庭内介護の実情を改善し、「老人介護」を車汽笛にしっかり支えていこうというのが、2000年からスタートする「公的介護保険制度」です。

介護の必要な高齢者はだんだん増えていき 支える人はだんだん少なくなります

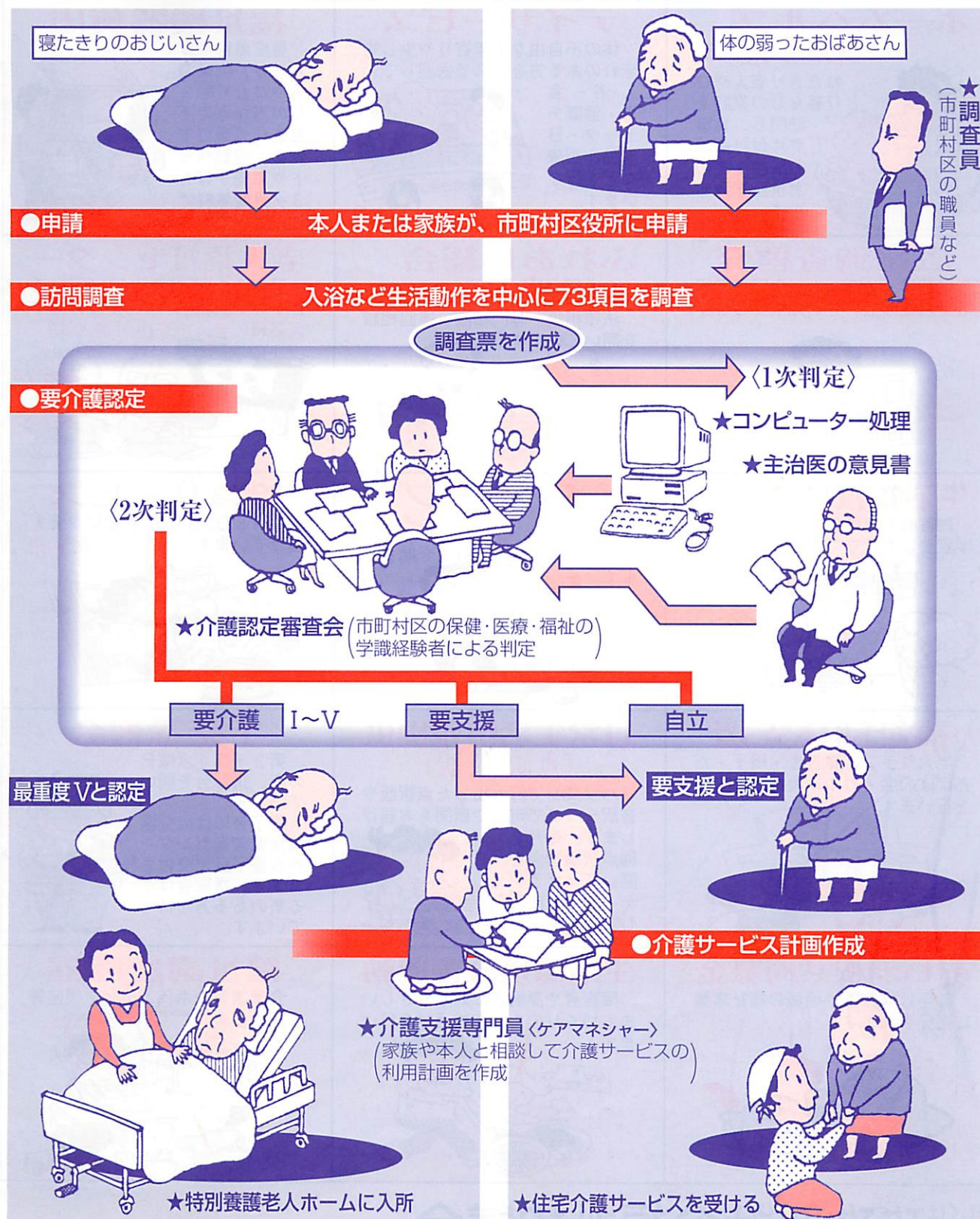


(社会保険研究所発行介護保険法が成立しましたより)

介護サービスを受けるための手続き

介護保険による介護サービスを希望する人は、市町村の窓口で介護サービスの「申請」をします。市区町村は担当者の「調査」のうえ、介護認定審査会の「審査と判定」に基づいて「認定」をします。「認定」を受ければ、介護サービスを受けることができます。ケアプラン（サービスの内容）の作成を依頼することもできます。

介護サービスを受けるまで





応援します みんなの福祉

ホームヘルプ サービス



ねたきり老人やひとり暮らしの家庭を訪問し、食事や片付け掃除、お風呂などのお世話を致します。

デイサービス

体の不自由なお年寄りや少し物忘れのある方をバスで送迎して、入浴・食事・健康チェック・日常動作訓練などを行います。



福祉機器貸出

重度障害や寝たきり、痴呆の方やひとり暮らしの方が家で不自由なく過ごすため、電動ベッドや車椅子等を3ヶ月間無料で貸し出します。



広報調査啓発

情報誌「めるへん」を隔月発行して福祉の流れをお知らせします。



ふれあい総合 相談センター

法律相談・専門相談・巡回相談を開いています。



老人福祉センター

温泉につかってゆっくりおくつろぎ下さい。毎週月曜日が休みです。
入浴料 老人100円・一般200円



生活福祉資金貸付

障害者や高齢者の住宅改造や修学資金にお役立て下さい。



ガイドヘルプ サービス

目の不自由な方の外出介助をします。



給食サービス

毎月5日、15日、25日に夕食を届けています。 1食300円



福祉団体支援

老人クラブ・障害者・母子・たんぼぼの会・むつみ会などの支援を行います。



日常生活情報提供 (点訳・音訳)

パソコンで打ち出した点訳版や音訳テープで町報や新聞をお届けします。毎月2回点訳講習会を開いて、ボランティアの育成をしています。



手話講習会

第2・第4水曜日の夜、講習会を開いています。修了者には大分県聴覚障害者センターから修了証が交付されます。講習会はやる気のある方を待っています。



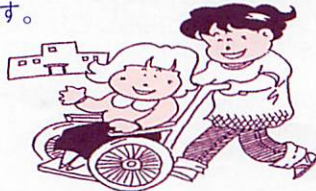
赤い羽根共同募金

募金は保育園や地域の福祉事業に還元されます。



生活環境改善運動

障害者や高齢者に対しやさしいまちづくりのため点検活動を行います。



福祉講座開催

介護講習やボランティア講座等を開きます。



24時間安心をお届けします。

玖珠町社会福祉協議会では、4月よりホームヘルパーサービスを24時間利用できるようにいたしました。

これは、常時介護を必要とする在宅の高齢者や重度障害者のいる世帯に対して、ホームヘルパーが24時間体制で、必要な時間に必要なサービスを提供することにより、できるだけ自分の家で過ごすことができるように、また、お年寄りのいるご家庭で介護者の負担軽減を図る目的で行います。ご相談ください。

利用してみようかしら？



【利用できる方】・おおむね65歳以上の方、及び、介護が必要な方
・重度障害者の方

【お問い合わせ】 玖珠町社会福祉協議会 ☎ 2-5513へ

5月

相談場所

ふれあい総合相談センター
(老人福祉センター内)

こまったらおいで
電話 2-5001
FAX 2-5181

6月

日	月	火	水	木	金	土
					1 母子・ 寡婦相談	2 身障相談
3 憲法記念日	4 振替休日	5 こどもの日	6 子育て・ 教育相談	7 社会保険・ 年金相談 巡回相談	8 行政相談	9 行政手続き 相談
10	11 高齢者福祉 ・介護相談	12 保健・医療 相談	13 子育て・ 教育相談 巡回相談	14 高齢者職業 相談	15 母子・寡婦 相談	16 身障相談
17	18 高齢者福祉 ・介護相談	19 保健・医療 相談	20 子育て・ 教育相談 法律相談	21 社会保険・ 年金相談	22 行政相談 巡回相談	23 行政手続き 相談
24 31	25 高齢者福祉 ・介護相談	26 保健・医療 相談	27 子育て・ 教育相談	28 高齢者職業 相談	29 母子・寡婦 相談 巡回相談	30 身障相談

巡回相談会

相談種類	相談日・相談場所	相談時間
心配ごと相談 人権相談	7日(北山田公民館)・13日(中央公民館) 22日(玖珠公民館)・29日(八幡公民館)	9:00 ～ 12:00

法律相談会

相談種類	相談日時	特記
法律相談	5月20日の13:30～16:30	要予約

日	月	火	水	木	金	土
	1 高齢者福祉 ・介護相談	2 保健・医療 相談	3 子育て・ 教育相談	4 社会保険・ 年金相談	5 行政相談 巡回相談	6 行政手続き 相談
7	8 高齢者福祉 ・介護相談	9 保健・医療 相談	10 子育て・ 教育相談	11 高齢者職業 相談	12 母子・ 寡婦相談 巡回相談	13 身障相談
14	15 高齢者福祉 ・介護相談	16 保健・医療 相談	17 子育て・ 教育相談 法律相談	18 社会保険・ 年金相談	19 行政相談	20 行政手続き 相談
21	22 高齢者福祉 ・介護相談	23 保健・医療 相談 巡回相談	24 子育て・ 教育相談	25 高齢者職業 相談	26 母子・寡婦 相談	27 身障相談
28	29 高齢者福祉 ・介護相談 巡回相談	30 保健・医療 相談				

巡回相談会

相談種類	相談日・相談場所	相談時間
心配ごと相談 人権相談	5日(北山田公民館)・12日(中央公民館) 23日(玖珠公民館)・29日(八幡公民館)	9:00 ～ 12:00

法律相談会

相談種類	相談日時	特記
法律相談	6月17日の13:30～16:30	要予約

※相談はすべて無料です。又秘密は守ります。

募 集

ボランティア

してます!!

玖珠町ボランティアセンターでは、随時ボランティアを募集しています。「自分の得意分野で活動したい」「休みを使って何かやってみよう!」その気持ちを生かしてみませんか?

また、
「こんなボランティアが欲しい!」「ボランティアについて勉強したい」などのご相談もお待ちしています。



活動の一例

給食サービス	毎月3回、午後活動。 高齢者世帯にお弁当をお届け。
おもちゃ 図書館	毎月第1・3土曜日午後活動。 子供たちにおもちゃの貸し出し。
点訳・音訳 サービス	視覚障害の方へ、町報や新聞のコラム などをお届け。
ディサービス 調理	ディサービス利用者への昼食調理手伝 い。
個人	- 古切手など収集活動。 - 一人暮らしお年よりの話し相手。 - 施設訪問。 - イベント協力。 等

安心して活動していただくために...

ボランティア保険 に加入します。

申し込み・お問い合わせは

玖珠町社会福祉協議会 ボランティアセンター (Tel. 2-5513 Fax. 2-2816)

介護用品等の貸出し制度

寝たきりや痴呆、ひとり暮らしのお年寄り等が日常生活を安全で暮らしに役立つ生活用品を貸出しています。

貸出しされる用具



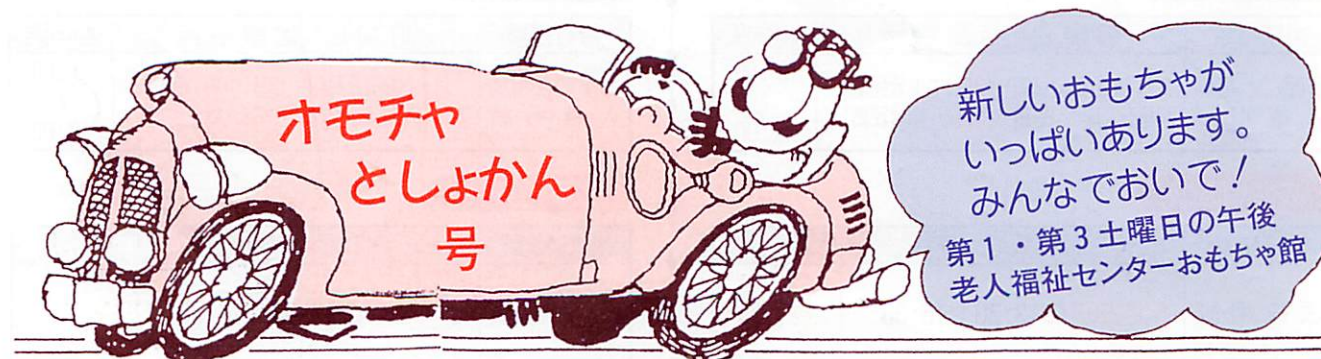
介護用ベッド
(電動ベッド)



エアーマット



車イス



玖珠おもちゃ図書館より