

「総ぐるみ」新聞

NPO総ぐるみ福祉の会事務所は日限山4・44・23（八四四一七四七七）
入会や活動のお問い合わせ先は、事務所または「日限山荘」日限山4・7・1

LP地域看護コンサルティング代表

眞船拓子氏講演会「住み慣れた地域や自宅で人生を全うしたい」

——そのための制度はどうなっているの？
——そのために私たちはどうすればよいのか——

四月十三日（日）の午後、NPO総ぐるみ福祉の会主催の標記講演会が、西洗・港南プラザ自治会館一階ホールにて開催され、七十八名という多数の方の出席がありました。当日は朝から肌寒い雨模様でしたが、午後には雨も上がり、上山さん宅からお借りしたシンビジュウムやパンジーの鉢花が会場を明るく彩っていました。



眞船氏は日限山四丁目在住で、看護師・保健師として活躍、長年、看護師養成大学等で教鞭をとってこられた方です。

●思いどおりの最後を迎えるのは難しい
某病院の訪問看護に同行時の体験二例から、看護・介護する側と受ける側の気持ちのすれ違いや病の受け止め方等から、思い通りの最後を迎えるのに難しい点があると

いう具体例が紹介された。

●人生を希望通りに健康に生きるには！

配布資料によつて、出席者の健康力を「心」「身体」「地域人」「スピリットチュアル」の四点からチェック後、講話が始まった。

（1）身体健康力を強くしましょう！

全国の三大死因は、悪性新生物（ガン）、心疾患、脳血管疾患であり、港南区も変わらないが、男性の大腸ガンには要注意。本年四月からは、七十四歳以下では、医療保険者が特定健康診査・保健指導を実施することが義務化となった。

七十五歳以上は、県単位の広域連合が健康診査を実施。四十歳以上誰でも、ガン検診、骨粗鬆症検診、歯周疾患検診を受けられる。また七十五歳以上は全員、個人単位で加入する後期高齢者医療制度が発足した。

（2）心の健康力を強くしましょう！
心の健康力は、身体や精神の健康（高血圧・ガン・そううつ病など）に影響するし、港南区では、近年そううつ病が増加傾向。西村肇氏（脳のゲノム学者）が勧める悩み

やストレスによる病気を防ぐ四か条を紹介。
①現実を直視する。②行動に出る。③考えは発表する。④完璧はねらわない。

（3）地域人としての健康力を強くしましょう！

港南区の人口分布を見ると、四〇〜五四歳、三〇歳以下の人口が少なく、今後介護人の不足が予測できる。また、日限山三、四丁目では、ここ数年総人口は減少なのに世帯数は親の呼寄せ等で増加している。

日限山地域は、今まで下永谷ヶアプラザが地域拠点であったが、平成十八年から芙蓉苑が地域包括支援センターの任務を担うことになり、介護予防・介護相談・介護支援、広報活動などを行っている。

日限山地域近隣の訪問診療機関は、一丁目に一ヶ所、下永谷、野庭地区に各三ヶ所ずつあることが紹介された。

（4）「自分の人生は良かった」と思えるために、あなたはこれから何をしますか？

生物としての人間は、次世代に自分の仕事・趣味、生きる信条等の良い影響を残せた時、自分自身の健康力もアップする特徴を持つので、以後心がけてほしい。

* * *

講演終了後の質疑応答。

【Q】ガン末期の痛みのコントロールなどが、在宅医療でも可能ですか。（裏へ続く）

【A】主治医の指導の下に可能です。

【Q】私も歳をとり、今後老々介護となる不安を、どう考えればよいでしょうか。

【A】介護保険による訪問介護と訪問医療の充実があれば、乗り切れると思います。

【Q】聞く耳を持たない次世代に伝える良い方法はあるでしょうか。

【A】押し付けはダメなので、それとなく態度で知らせるのが良いように思います。

【Q】真船先生は、今後この地域でどのような活動を考えておられるのでしょうか。

【A】LLP (Limited Liability Partnership) は有限責任事業組合の意味。三十年来日限山に居住しているので、地域看護という面でお役に立ちたい。具体的には、病気をどう理解するのか、健康状態を良くするための生活面の工夫等の相談（赤ちゃんや精神科の疾患の方の相談は、国や地方公共団体が責任を持つので除く）です。

現在事業の範囲や方法等を検討中ですので、決まり次第にチラシ等でお伝えしますので、よろしくお願いたします。

【Q】日限山地域にケアプラザがないのはなぜですか。

この質問には、連合自治会長の上山進氏から、次のような説明がなされました。

【A】現在横浜市と交渉し、日限山一丁目ロータリーの消防救急隊訓練所が転居後の跡地が候補地。デイケア設備はないものの日限山ケアプラザをここに建設する方向で協議を継続中である。しかし、完成の時期等ははまだ未定。

施設見学会、特別養護老人ホーム 「すずかけの郷」

日限山地域に隣接する野庭町にあり、徒歩でも訪問が可能な「すずかけの郷」を、去る四月七日午後に見学した報告です。

●入居の資格や申込み方法等

特別養護老人ホーム（以下特養）の入居申込み資格は、介護認定が1〜5の方が対象で、最大五つの施設まで申込みことができます。申込み後は、希望者の介護度や身体状況、介護者状況を点数化して、各施設の入居順序が決まるようです。

以前は、利用者が特養を選ばせませんでした。介護保険制度の開始以来、入所希望の施設は、居住地域にかかわらず、全国的に何処でも選べるようになりました。そこで、地方在住の親を、子供の住む近隣の特養に入れることも可能です。

横浜市にある特養は、上大岡にある「入所申込み受付センター」に所定の申込書を提出すれば二年間有効ですが、希望者の認定有効期間が切れた際、身体状況に変更があり、介護度が増えた場合等は、変更届を出す必要があります。

年間千人ほどの申込者があります。

●特養には二つのタイプ

「すずかけの郷」では、介護サービスセンターが併設され、デイサービス、ホームヘルプサービス、訪問入浴介護を行っています。開設以来十三年経つ「すずかけの郷」の居室は二、三階、個室または二、四人部屋で、一〇四名の入居者は、各階ごとに集

団で過ごす従来タイプ。ショートステイ用として十六床あり、一階はデイサービス（一日三十〜三十五名）に使っています。しかし、

特養は入居者の生活の場であることから、最近建設の特養には、ユニット型といって、居室はすべて個室、日常を十人程度のグループで過ごすタイプの所も増えてきました。

●入居者の生活

入居者の1/3は九十歳以上で、介護度の高い要介護4、5の人が多い。食事は、各階食堂でとりませんが、朝食は、和・洋いずれかが選べます。入浴は週二回、おむつ着用は、個人の排泄リズムをつかむ努力をして、入居者の三〇％以下に抑える運動を行っているという。

入居者の日々の楽しみは、クラブ活動（手工芸、習字等）やレクリエーション（カラオケやボールを使った軽運動等）ですが、月に何回かイベント・外出（有料参加）も開催、家族の参加も可能です。家族会は年二回、協力病院として、南部病院、朝倉病院、港南台病院と提携が行われています。また、個室によるターミナルケアも行い、簡易ベットを使って家族の泊り込みが可能です。

●利用料金

一ヶ月の利用料は、入居者の収入によって四段階に分けられ、多床室では居住費（一日〇〜三二〇円）＋食費（一日三〇〇〜一四四八円）＋介護保険の利用者負担額（一割）で決まるそうです。