

「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

地域のお医者様による医療講演会

おいしく食べるための歯の健康について

松尾歯科医院 松尾 秀生氏

去る十月十九日午後一時半から、標記のテーマによる医療講演会が、五〇名の出席者を得て、西洗・港南プラザ自治会館一階ホールにて開催されました。会場には大橋綾子さんご寄贈の盛り花が飾られ、講演会の雰囲気なごませていました。

松尾先生が、出席者に問かけたり、板書によって説明したりしながら、時折ジョークを交えて判りやすく話してくださいました講演内容の紹介です。

●口腔内の細菌はとて多い

歯医者は、眼科・耳鼻咽喉科と接する部分を診療対象としていて、口腔内の軟組織(歯茎)と硬組織(歯)の病気をみています。軟組織の病気の代表は歯周病、硬組織の病気が虫歯で、共に細菌によって発症します。

口腔内の細菌数は、普通の状態では六億個といわれ、食事後には十億個までも増えます。とても上手に歯磨きをすると、細菌数を六百万個くらいまでは減らすことができますが、0にはできません。



●歯磨きは、食後三十分以内に

するのが効果的

食事をすると口の中の細菌は栄養源を得て活発に活動します。歯の表面には、食物の残りかす等の歯垢(バイオフィルム)が付きますが、食後十分以内ならこの歯垢は水溶性で簡単に落ちますが、時間がたつと不

溶性の歯垢に変化します。そこで、歯磨きは食後十分以内に行うと効果的です。

歯磨きに大切なのはブラシ、毛先がきれいに

●インプラントについて

入れ歯やブリッジに代わる比較的新しい治療法で、あごの骨に人工歯根を埋め込む治療法をインプラントといっています。

チタン製の人工歯根を埋め込み、人体の異物に対する反応を利用して固定します。保険診療ではできません。検査の結果できない方もおられますので、専門医によく相談されることをおすすめします。

●八十歳で自分の歯二〇本を残す必要性

日本は、駆け足で高齢社会になりました。八十歳で自分の歯を二〇本残そうというのは、生活の快適性(QOL)を保つ観点から出た目標値です。

参考として兵庫県南光町の調査『いきいき生きる』(株)ジーシー社、平成十二(二〇〇〇)年発行)によりますと、歯が一〇本以上ある方に比べ、一〇本以下の方は、寝たきりや家に閉じこもりがちの方が九倍多いという結果が報告されています。

施設見学会 高齢者専用賃貸住宅

ユーミールレジデンスタウン湘南台

慶応大学藤沢キャンパスができて以来、にぎやかな街になった湘南台駅西口から「藤沢駅北口」行きバスで三分、「桐原公園前」下車徒歩二分のところにある、表記の高齢者専用賃貸住宅（高専賃）を先般見学した報告です。

●高専賃とはどんなところ？

高専賃とは、もっぱら高齢者世帯に賃貸する住宅ですが、居室面積やバリアフリー対応などの条件を満たせば、介護保険の特定施設の対応となります（本年9/28日経新聞）。

今年の四月に開業した㈱ユーミールケア経営のユーミールレジデンスタウン湘南台は、四階建て五十四戸ですが、入口は一階の一ヶ所、午後六時以降はセコム提携のICカードがないと中に入れないし、面会の家族は、昼間でも各階に入るためにはこのカードが必要で、老人ホームではなく、普通の賃貸マンションでもありません。

●ユーミールレジデンスタウン湘南台の各階構成

○一階：医療を必要としない人達が、介護スタッフによるサポートを受けながら暮らす介護型の居室（九戸、広さは約五・五畳）と介護対応の食堂、ヘルパーが二十四時間常駐の訪問介護ステーションやデイサービスの部屋、診療室、事務所があります。

事務所には、大型セラピー犬がいて、入居者が事務所で触れ合えます。また、「さくらホール」という趣味のサークル活動や、将来的には、地域の人達にも解放予定の交流の場がありましたし、各階に食事を供給する台

所（外部委託経営）、四階の自立の人達が希望によって利用する食堂がありました。この食堂も将来は地域に解放する予定とのこと。

○二階と三階：洗濯・掃除といった家事代行サービス付きの自立支援型居室（三十二戸）で、広さは約六・七畳程度、二名入居が可能で、広さは約十三畳が四戸、また、内部で隣接した部屋と行き来ができるコミュニケーションボードア付き居室が六ヶ所あり、夫婦や兄弟・親子入居に便利とのことでした。この階はトイレ・洗面台、小さなキッチン付き（電磁調理器）で、食堂・リビングルームと浴室は、共有使用となります。家事代行サービスは、水周りと部屋の掃除を週一回、洗濯は週二回で、その費用が管理費に含まれています。

○四階：自立した方が暮らすゾーンで、広さは八・十畳、二、三階の設備に加えて浴室が付き、二名入居可能な部屋が四戸あります。この階に暮らしながら、家事支援や生活支援も受けられますが、有料の利用です。また、家族宿泊用のゲストルームがありました。

○その他：各階とも廊下は車椅子二台が自由にすれ違える広さで、一階玄関脇には入居者の喫煙室がありました。また、午前と午後一回ずつ、近所のイトーヨーカ堂経由で湘南台駅までマイクロボスが運行されています。なお、地主さんの好意で近くに家庭菜園があり、週一回希望者が通っているそうです。

●食事

食事は、各階ともすべて別料金のオーダー

で、朝六〇〇円、昼七〇〇円、夜八〇〇円。左記の献立の昼食をおいしく試食しました。

三色ご飯（挽肉・卵・いんげん）

豆腐とねぎのみそ汁

あえ物（オクラ・モロヘイヤ・にんじん）

炒め物（茸とねぎ）、水羊羹

●医療体制

週一回、ふれあいグループより歯科医と内科医の訪問診療があり、翌日には薬が届けられますが、一階入居者の中には薬を預かって投与している方もあるそうです。昼間は看護婦が常駐、夜間は電話連絡をとるとのことです。安否確認のため、一日一回職員が熱と脈を計るために巡回するそうです。

●費用

入居一時金は各階とも百五万円（一括償却）と安いので、その理由を尋ねると、㈱ユーミールケアは、ユーミールらふグループ中のグループ会社であり、福祉事業は地域貢献運営を行なっているということでした。

見学した高専賃は、土地と建物をオーナーから借り受けて運営しているそうです。

各階の一人室の月々の料金（家賃＋管理費＋水光熱費（定額））は、次のようです。

一階：十五万円＋食費

二・三階：十五～十八万円＋食費

四階：十八～十九万円＋食費

●グループで高齢者事業を経営

ユーミールらふグループでは、藤沢から小田原の湘南地域で、有料老人ホーム（シニアメゾン）、高専賃（リビング）、ショートステイ（らいふイン）、認知症グループホーム（ホーム）を十数カ所経営しており、症状にあわせて移住ができるようです。