

来年もよろしく。

管理者 古村久美子

今年も残り1ヶ月となりました。皆さんにとりましてどんな一年だったでしょうか。私は今年、さらにいい縁に恵まれました。縁からさらにいい縁に繋がっていったいくつかの出会いを今思いおこしています。しかしながら、することがいっぱいありまして、追われて来ました。ゆっくり反省をする間もなく、皆様にはいき届かなかった点もあったかと思えます。来年は少しでも余裕を持って取り組んでいきたいと思えますので、変わりなくご愛顧のほど、よろしくお願いいいたします。

さて、私には生まれた時から、小学生の時から、4年前から、それぞれの出会いで自慢の90代の男性が三人居ます。一人は叔父。膝が悪く、足を引きずるように歩いていますが、一人でバスに乗って受診します。畑はこの頃できなくなりましたが、もともと器用で、大工仕事、料理もできる人です。奥さんが元気なので、料理はしませんが。このように、閉じこもらず、自分でできることは続けていますので、ぼけません。次に私の書道の先生。現役で数力所教室を開いています。書道会の会長もして一年中、することがあり、多忙です。私より元気のある字を書かれます。若い人と交わり、若い人を尊重してくれますので、私をはじめ会員は長いこと、この先生から離れきりません。最後に、私が任意後見を引き受けている発明家のおじいちゃん。いつも感心するアイデアを聞かせてくれ、俳句も書も絵も上手。施設でもてはやされ、生活をエンジョイしているので、こちらも

会いに行くのが楽しみです。このようにこれからも多くの人との出会いを楽しみに、そして大切にしていきたいと思えます。良いお年を。



気になる介護保険 最新ワード

平成 23 年 10 月 20 日施行

改正 高齢者住まい法

高齢化が急速に進む中で、高齢の単身者や夫婦のみの世帯が増加し、老人だけの生活に不安を覚える人日も増えています。しかし介護施設に入るには何十万人待ちという現実があり、有料老人ホームは費用が高額、通常の賃貸住宅は契約が難しいという問題があります。その上、厚生労働者と国土交通省と管轄する役所もバラバラで、わかりにくかった高齢者の住まいに関する制度を一本化したのが「改正高齢者住まい法」です。

今回の法改正で創設された「サービスつき高齢者住宅」は、バリアフリー構造等を有し、介護・医療と連携して、高齢者を支援するサービスを提供する賃貸住宅で、都道府県への登録制度となっています。高齢者の住まいの選択肢が増えると考えたらよいでしょう。

これまでわかりにくかった高齢者向け賃貸住宅の制度を「サービスつき高齢者向け住宅」に一本化し、安否確認や生活相談の提供を義務づけた。

Q.要介護状態になったとき大丈夫？

国としては、介護保険サービスや平成24年4月に導入される「24時間対応巡回型訪問介護・看護」などの新サービスを利用して、介護度が高くなっても住み続けられるような集合賃貸住宅を増やし、従来の施設サービスを抑えたいという考えのようです。しかし実際には単身生活が厳しいケースも出てくるのが予想されます。トラブルを避けるためにも、「何をどこまでしてくれるのか？」契約時の確認が益々大切になるでしょう。



秋冬の大敵「乾燥」うるおい加湿しましょう

～ 乾燥肌と感染症 ～

長かった残暑もようやく落ち着きをみせ、特に朝夕は冷気が身にしみる季節になりました。これからは空気が乾燥し、乾燥肌やかゆみが気になる季節です。特に高齢者の場合、肌が乾燥する理由のひとつに「加齢」があります。誰しも年齢を重ねるにつれて皮膚の発汗や皮脂の分泌機能が衰え、角質細胞間脂質も減少し、乾燥しやすくなるのです。予防としては、何よりもまず**部屋の湿度**に



気を配る事です。

暖房機器の種類によっても室内の湿度は大きく異なってきますので、エアコンなど乾燥しやすい暖房機器を使う場合には加湿器などを一緒に活用しましょう。

次に**入浴**で肌に一番水分が与えられるときがポイントです。熱すぎるお湯は痒みが増す原因となるため避け、タオルでのこすり過ぎも肌を傷めることがあります。

入浴後まだ水分が残っているうちに、それを閉じ込める様に保湿剤を塗るにしましょう。



寒さに向かうこの季節、もうひとつ気になるのは、やはりインフルエンザや感染性胃腸炎などの病気です。この季節、様々な菌やウィルスが流行します。これらは「乾燥」が大好きで、秋冬に活動が活発になるのです。

口や鼻やのどの粘膜に水分が足りずに乾燥していると、乾燥していないときの3倍～10倍菌やウィルスに感染しやすいというデータもあります。

よく感染予防に手洗いうがいですが、うがいにはのどに湿り気を



与えるという効果もあります。マスクも鼻のどの乾燥を防ぐのに効果的です。温かい飲み物をこまめにとり、粘膜に湿り気を与えると感染予防になります。

特に、お茶には様々な殺菌効果も立証されており、さらに効果的です。

水分補給は冬場も大切なのです。



「元気なうちに考える老後の住まい方」セミナー ～第2弾～ 報告

10月15日(土)、100名程の参加を得まして、盛会裏に上記のセミナーを終えることができました。

これからは“共生の住まい”と改めて認識し、力強く進めて行くことを心に決めています。

