

いきいき美浦に人咲く 夢咲く 福祉咲く



2012.5.2

Vol.

53

美浦村

しゃまようだより



笑顔満開!

～デイサービスセンター花見行事より～

主な内容

特集 100歳まで元気にすごすために ～介護のプロが教える ワンポイントアドバイス～

- 平成 24 年度事業計画及び予算について
- 美浦村おもちゃ図書館「なかよし」からのお知らせ
- 美浦村いきいき子育て支援金について
- 介護事業所かわら版
- 大切にします！あなたの善意 ・各種お知らせ



特集

100歳までぐらぐらと過ぐすために

介護のプロが教える ワンポイントアドバイス

美浦村は

4人に1人が65歳

我が国では急速な高齢化が進行し、美浦村でも平成27年には約4人に1人が65歳以上になる見込です。

そのような状況の中、高齢者は病気だけでなく、加齢による心身機能の衰えである老化現象にも注意をしなければなりません。

老化のサインを早い段階でとらえ、「介護」が必要な状態とならぬよう、「予防」策を早期に講じることによって、日々の生活に必要な健康・身体機能を維持しながら、地域でいきいきと暮らしていくことができます。

今回は、美浦村デイサービスセンターに勤務する職員から、日々健康に過ごすためのアドバイスをお届けいたします。

転倒から始まる認知症

理学療法士 円城寺政俊

高齢者にとって転倒によるケガは、後遺症に要注意です。見た目には完治しても痛みが残ることが多く、「痛いので動かない」→「体力が低下」→「ますます動けない」という悪循環から、寝たきり・認知症になるケースも多く、まさに「命取り」になりかねません。

転倒の主な原因は、加齢による体力・視力・バランス能力の低下による身体的なもの、段差や滑りやすい床などの環境的なものがあります。特に気を付けて欲しいのは、夜間のトイレ。寝起きで意識がはっきりしないこと、足元が暗いことで転倒のリスクは非常に高まります。

転倒予防体操として、イスに座っての足踏み・つま先上げ・かかと上げをそれぞれ30回×2セットを、朝昼晩の1日3回行い、足の筋肉とバランス能力を鍛えましょう。また、ご家族の方も、「なんでこんなところで・・・」と責めることなく、高齢者は転びやすいという理解のもと、スロープや照明の設置、滑りやすい板の間にはカーペットを引くなど、転倒防止の環境作りが大切です。



カラオケで肺炎予防!?

歯科衛生士 増尾香代子

体力・免疫力の低下した高齢者にとって肺炎は、死亡リスクが非常に高い、恐ろしい病気です。実は、歯みがきをしなかったり、歯が悪くてやわらかいものばかり食べたり、外に出るのが面倒で人と話すことがほとんど無かったりする人ほど、肺炎に要注意!って、ご存じでしたか?

なぜなら、「誤嚥(ごえん)性肺炎」という、口の中の食べかすや細菌が、肺の中に入ってしまうことにより起こる病気があり、口の筋肉が衰えて、飲み込む機能や咳をする力が弱い高齢者ほど、発病リスクが高まるからなのです。



この病気を予防するポイントは2つ。歯みがき・うがいで口の中を清潔にして細菌を減らすことと、よくかんで食べたり、おしゃべりしたり、歌を歌ったりして、口やそのまわりの運動機能を鍛えることです。お口の健康はからだの健康。そのためにも、美味しいものを食べ、歯を磨き、友達と笑って歌って、楽しい毎を送りましょう!

ご存じでしたか？ 長寿御祝い金

社会福祉協議会では、在宅でお元気に過ごしていらっしゃる最高齢者男女各1名に、御祝い金を贈呈しております。昨年は男性・女性共に98歳の方が認定されました。

皆さんもぜひ元気に長生きして、最高齢者認定を目指しましょう！



理想のメニューは 40年前？

現在は食生活の欧米化が進行し、肉・油中心の食生活を送る世代が増え、生活習慣病の増加が問題となっています。一方、日本の伝統的食生活パターンである、ごはんを中心に、味噌汁、漬け物、煮物、魚が中心の献立では、タンパク質が不足していました。

これに戦後、肉や油が加わることで栄養のバランスがとれ、「世界の中で、満足できる食料消費をしているのは日本人だけである」と日本型食生活が海外で高く評価されたのが1970年代なのです。

粗食は老化を早める

栄養士 福岡康子

「毎日同じような食事をする」「1日および1回の食事が少なく、1日2食の日もある」というのが高齢者によく見られる食事習慣ですが、これでは栄養のかたよりや栄養不足、特にタンパク質の不足が心配されます。

タンパク質が不足すると、全身の筋肉・内臓が衰え、血管ももろくなり、体の抵抗力が落ちてしまいます。「肉や脂っこいものは不健康」と避けていると、逆に老化を早め、病気にかかりやすくなってしまいます。



そのため、タンパク質が多く含まれている“肉”・“魚”・“卵”・“大豆”・“乳製品”の5品目のどれかを、1回の食事に1つ以上取り入れましょう。

「健康には粗食」は迷信です。栄養バランスのとれた食事こそが、いつまでも生き生きと若々しい、健康な体を作ってくれます。

もしも、介護が必要になったら…

1人での食事や入浴、排泄がつらくなり、身の回りのお世話が必要だと感じたなら、身体介護や生活援助などの介護保険サービスを利用する方法があります。利用するには介護認定を受ける必要がありますので、役場の福祉介護課へ申請をしてください。その後、調査・審査により、介護が必要と認定されれば「要介護1〜5（要支援は1〜2）」の介護度が決定します。

その後は、ケアマネージャーを通して介護サービスの利用計画（ケアプラン）を立て、各種介護サービスを受けるのが一般的です。希望する介護サービスを行っている事業所へ相談してください。美浦村社会福祉協議会でも、ケアマネージャーの他に、デイサービスセンターにて食事や入浴、機能訓練などのお手伝いをしたり、各ご家庭に訪問して身の回りのお世話や家事手伝いを行うホームヘルプサービスを行っています。介護のことでお困りな事があつたら、何でもお気軽にご相談下さい。

美浦村デイサービスセンター

美浦村受領一五四六一（美浦村役場裏）

☎ 885-8885





- ③ 小学校・県立美浦特別支援学校小学部
入学児童へ福祉教育下敷きの贈呈
- ④ 小学生親子を対象にしたハイキングの開催
- ケ 児童・母子父子家庭支援事業
 - ① いきいき子育て支援金の支給
 - ② 母子父子家庭入学祝金の贈呈
 - ③ 交通遺児入学祝金の贈呈
 - ④ おもちゃ図書館の運営
- コ 被災世帯見舞金支給事業
- サ 福祉団体活動助成金交付支援事業
- シ 広報・啓発活動
 - ① 広報誌発行
 - ② ホームページの運営
 - ③ 広報誌広告協賛企業の募集
- ス 当事者組織の運営支援
 - ① 村老人クラブ連合会
 - ② 村ボランティア連絡協議会
 - ③ 村母子寡婦福祉会
 - ④ 村遺族会

(2) 福祉サービスの利用支援

- ア 地域ケアシステム推進事業
- イ 日常生活自立支援事業
- ウ 福祉資金貸付事業（生活福祉資金・小口資金）
- エ 地域総合相談（心配ごと相談・法律相談）
 - ① 心配ごと相談の開設（毎週1回）
 - ② 法律相談の開設（年11回）

(3) 在宅福祉サービスの利用支援

- ア 配食サービス事業
- イ 外出支援事業
 - ① 福祉機器（車イス）の貸与（無料）
 - ② 福祉車両の貸与（有料）

2. 在宅介護事業・障害福祉事業

- (1) 指定居宅介護支援事業所の運営
 - ア 居宅介護支援事業（介護保険事業）
 - イ 介護予防支援事業（村受託事業）
- (2) 指定通所介護事業所の運営
 - ア（予防）通所介護事業（介護保険事業）
 - イ 美浦村通所型介護予防事業
 - ①一日型
 - ②半日型（やまゆり運動教室）
 - ウ 生きがいデイサービス
 - エ 地域生活支援（日中一時支援）
- (3) 指定訪問介護事業所（居宅介護事業所）の運営
 - ア（予防）訪問介護事業（介護保険事業）
 - イ 軽度生活援助事業（村受託事業）
 - ウ 居宅介護・重度訪問介護事業（障害者自立支援法事業）
- (4) 地域活動支援センター「ホープ」の運営

3. 指定管理事業

- (1) 老人福祉センターの管理受託
- (2) デイサービスセンターの管理受託

4. 会務運営

- (1) 理事会の開催
- (2) 評議員会の開催
- (3) 監事会の開催

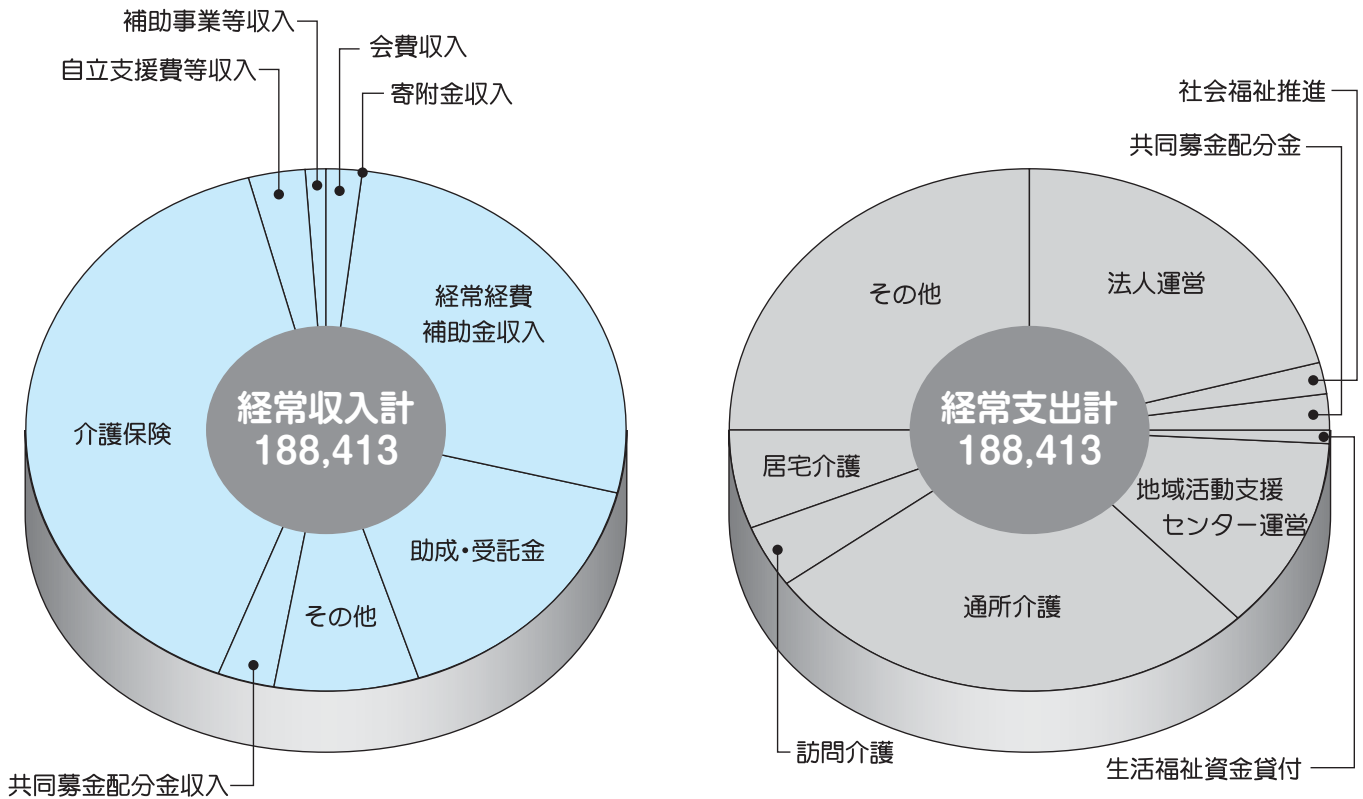
5. その他の事業

- (1) 茨城県共同募金会美浦村支会の運営



平成 24 年度 予算報告

(単位：千円)



平成 24 年度 事業計画

1. 地域福祉の推進

(1) 地域福祉活動の推進

- ア 「地域福祉活動計画」の策定
- イ ボランティアセンターの運営
- ウ 高齢者福祉関係事業
 - ① 敬老会の開催 (村との共催)
 - ② 長寿御祝い (金婚、喜寿、最高齢者祝)
- エ 地域活動の拠点作りの推進
 - ① 活動団体 (サロン) に対する情報・相談・助言の提供
 - ② 活動費に対する助成
- オ 社会参加推進事業
 - ① 趣味講座・大会の開催 (男の料理教室・健康麻雀)
 - ② 高齢者対象イベントの開催
 - ③ 映画上映会の開催

カ 世代間交流事業

- ① 三世代輪投げ大会
- ② ふれあい運動会
- ③ 昔の遊び・餅つき交流会

キ 共同募金歳末たすけあい事業

- ① 歳末たすけあい支援事業 (クーポン券贈呈)
- ② 歳末地域たすけあい事業 (歳末事業を行う団体へ助成)
- ③ 「猫の手貸します」シルバー人材センター利用券贈呈事業
- ④ 「サンタが美浦にやってくる」クリスマスプレゼント贈呈事業

ク 福祉教育・啓発活動事業

- ① 小学校区における福祉教育・体験等の推進
- ② 福祉ボランティア教育の推進を行う学校への助成



介護事業所 かわら版 Vol.8

美浦村社会福祉協議会介護保険事業についてご案内

美浦村社会福祉協議会は、介護が必要になった方が、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、3つの事業を行っています。

居宅介護支援事業所

認知症や寝たきりなど、在宅で介護の必要な方、一人暮らしで生活に不安のある方、介護しているご家族の方など、介護に係わる無料相談窓口です。介護支援専門員（ケアマネージャー）が、介護の認定を受けたご利用者及びご家族と相談し、ご家庭での介護方法やどのような介護保険サービスが利用できるかなど検討し、介護計画（ケアプラン）の作成や保険請求などの手続きを行います。ご利用者の方が、安心して介護サービスを利用できるようサポートします。
※相談・利用に関する費用はかかりません



訪問介護事業所（訪問ヘルパー）

「要介護」「要支援」の認定を受け、介護サービスを希望される方に対し、訪問介護員（ホームヘルパー）が訪問し、食事介助・入浴介助・排泄介助等の身体介護サービスや、炊事や洗濯、掃除、買い物などの生活援助サービスを行います。

ご利用者の方が住み慣れたご自宅で、自立した日常生活を営めるようサポートしております。



通所介護事業所（デイサービス）

「要介護」「要支援」の認定を受け、サービスを希望される方に対し、ご自宅へ送迎を行い、美浦村デイサービスセンターにて入浴や排泄、食事の介助、現存機能の維持向上を目的とする機能訓練（リハビリや口腔ケア）サービスを行います。心身の刺激や社会参加の促進を目的として、ご利用者同士の交流やレクリエーション、ボランティアの方々による演芸披露、誕生月お祝い会、その他季節の行事を随時開催しています（8万曲入りの業務用カラオケも、毎日、大好評稼働中です）。いつまでも住み慣れた地域で暮らせるよう、利用者の心身機能の維持並びに家族の介護負担の軽減を図ることをサポートしております。



ご利用内容など詳しくは各担当までご確認ください。（TEL：885-8885）

大切にします！あなたの善意 (敬称略)

◇善意銀行へ

茨城県みなみ農業共済組合チャリティーゴルフ大会実行委員会……¥5,630
海道民子……¥4,544 平成 23 年度美浦大学学生一同……¥15,176 吉田賢治……¥2,000

◇古切手など

小澤武夫 箱崎幸喜 (有)久松設備 坂本利行 谷畑好子 萩原光江 村崎睦男
友駿健康麻雀倶楽部 塚本悦子

〈平成 23 年 11 月 9 日～平成 24 年 4 月 18 日寄付分〉

※古切手を収集の場合、切手のまわりの余白を 5 ミリ～1 センチ位残して切り取り、日本切手と外国切手に分けてください。
美浦村社会福祉協議会では、寄付金の他、古切手や使用済みテレホンカード、書き損じ葉書を受け付けています。

東日本大震災義援金のご報告

多くのご協力をいただき、誠にありがとうございます。4 月 18 日現在の義援金額は 4,616,672 円です。
義援金をいただいた方々 木原城山まつり実行委員会
村内 18 カ所の募金箱に義援金をいただいた皆様

社協の相談事業 《無料・要予約》

会場：老人福祉センター ◎予約受付 TEL：885-7080 担当：増尾

心配ごと相談所

相談日

毎週月曜日（祝祭日・年
末年始を除く）

時間

午後 1 時～3 時

弁護士による法律相談

5 月

相談日：5 月 16 日（水）
予約開始：5 月 2 日（水）

6 月

相談日：6 月 20 日（水）
予約開始：6 月 6 日（水）

7 月

相談日：7 月 18 日（水）
予約開始：7 月 4 日（水）

時間：午後 1 時 30 分～
午後 3 時 30 分

◇配食サービスのご案内

70 歳以上の独居高齢者で見守りが必要とされる方に、食生活の支援と安否確認を目的として、ボランティアの方による手作りのお弁当を民生委員やボランティアが月 2 回お届けします。

【お問い合わせ先】

TEL 885-7080（担当：増尾）

※この事業は赤い羽根共同募金配分金で行われています。

◎平成 24 年 4 月 1 日付新規採用職員

渡辺 泰弘（総務課）

早く皆様の力になれるように頑張りますので、よろしくお願いいたします。

佐野 正悟（通所介護事業所 看護師）

デイサービスのご利用者様に安全・安楽・笑顔のサービスを提供していきたいです。

編集後記

新年度が始まり 1 ヶ月が過ぎようとしています。4 月が過ぎようとしていく中で、その姿を見ると、自分自身も初心を忘れずに、自分の与えられた仕事に取り組みようと思いたす。今年度も美浦村社会福祉協議会は、様々な面で美浦村の「福祉」をサポートしていきなすので、どうぞ宜しくお願いいたします。（N）

社会福祉法人美浦村社会福祉協議会・美浦村デイサービスセンター

〒300-0424 茨城県稲敷郡美浦村受領 1546-1
TEL:029-885-0038（社会福祉協議会事務局）
029-885-8885（美浦村デイサービスセンター）
FAX:029-840-4552 ホームページ <http://mihoshakyo.jp>

美浦村老人福祉センター・ボランティアセンター・美浦村地域活動支援センター「ホープ」

〒300-0421 茨城県稲敷郡美浦村木原 150-2
TEL:029-885-7080 FAX:029-885-1042