

いつもの私に  
プラス1

# ココロとカラダの健康は『社会参加』がキーポイント



発行：柏市在宅医療・介護多職種連携協議会 啓発・広報部会

【お問合せ】 柏市保健福祉部地域医療推進室  
〒277-0845 柏市豊四季台 1-1-118  
☎ 04-7197-1510 FAX: 04-7197-1511  
制作：白玉社

これまで、いつまでも住み慣れた「わがや」で暮らすために、地域での支え合いや人のつながりの大切さをお伝えしてきましたが、いざとなってから「まち」や「ひと」とつながりを持つのはちょっと大変。そこで、まだまだ元気な時に地域でセカンドライフを楽しみながら、自分の健康づくりや、支え合いの輪を広げてみませんか。あなたのプラス1発見を応援します！

まちには元気のタネがいっぱい  
やりたいことから  
スタート!!

ゆったりペースで  
仕事をしたい

- ・福祉施設での食事の配膳
- ・学習塾の講師
- ・デイサービス送迎 など



カブの出荷作業中



ティーサロンでの接客



「少しゆとりができた時間で何かやってみたいな…」 そう思っても一歩を踏み出す機会がなく、いつもの毎日を過ごしている人も多いのではないのでしょうか？

じっくりと相談できる窓口や便利なウェブサイトで、いつもの毎日とは違う何かを探してみましよう。

まずは健康づくり

- ・健康体操
- ・健康麻雀教室 など



ピラティス教室



できることから  
ボランティア活動

- ・病院内ボランティア
- ・ケアラズカフェスタッフ
- ・花壇づくり など

趣味で仲間づくり

- ・写真
- ・俳句
- ・ソフトボール
- ・アロマセラピー など



使用済み切手収集のボランティア

もっと学びたい

- ・セカンドライフ応援セミナー
- ・千葉県生涯学習大学院
- ・大学講座 など



セカンドライフ応援セミナー

## 充実のセカンドライフ

定年退職後、社会とのつながりをつくっておきたいという思いから、園児の見守りの仕事を始めました。今は、園児の笑顔や保護者の感謝の言葉でこちらも元気をもらえています。



大森 誠之さん



社会と接点を持つことで、家庭での会話も生まれます。また、就業時間も決まっているので、規則正しい生活を送るようになります。みなさんもチャンスがあれば積極的に社会とのつながりをつくってみてください。

園児とのふれあいは元気の源、みんなの登園を見守ります

これからの自分探しを応援します！

## セカンドライフ応援事業

柏市では、人生の第2ステージを充実すべく、仕事の求人、ボランティア、趣味、学習活動、健康づくり活動など様々な情報を窓口やホームページで1つにまとめて提供しています。

### セカンドライフ応援窓口

柏市役所本庁舎 1階ロビーに開設  
10:00 ~ 16:00 (平日のみ)

※ 今後、変更となる場合もありますので、事前に窓口 (04-7157-1379) へお問合せください

相談員と会話しながら!



家で気軽に!



### 柏セカンドライフ応援サイト

【セカンドライフ応援サイト】で検索を  
<http://kashiwa-secondlife.com>

## 虚弱予防のポイントは社会参加!

加齢に伴い進む「虚弱 (フレイル)」を予防したいですが、それには筋力低下など身体的な虚弱だけではなく、社会性の虚弱やこころの虚弱も大きく影響します。高齢になるにつれ若い時よりも意欲が低下し、おっくうになり、社会と接することも少なくなりがちです。ときにはうつ傾向に陥り、家に閉じこもって誰とも話をせずに暮らす高齢者も少なくありません。フレイル予防のポイントは「運動」「栄養」「社会参加」の三位一体です。近くの介護予防教室だけではなく、地域には老人会や趣味の会、働く場やボランティア活動など、色々と集う場もあります。そうした場に意識的に参加することも重要なフレイル対策になります。是非、外へ出て頑張りましょう!



東京大学高齢社会総合研究機構 准教授 (医学博士)

飯島勝矢

## わがやクイズ!

○の中にあてはまる文字は? (答えは紙面に隠れています)

### 〇〇〇〇情報紙『わがや』

ヒント 準備号から6号まで発行しています。

正解者の中から抽選で10名様に粗品を差し上げます。

- ①クイズの答え
- ②氏名
- ③住所
- ④年齢
- ⑤『わがや』の感想
- ⑥「わがや」をどこで知りましたか? (例: 新聞折込み等)
- ⑦今後取り上げて欲しいテーマをご記入の上、郵送またはFAXで下記までお送りください。

【締切】平成27年9月30日必着

【宛先】FAX: 04-7197-1511

〒277-0845 柏市豊四季台 1-1-118 柏市役所地域医療推進室

\* 当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。



実は  
気になる

# 在宅療養に必要な お金のはなし

家にお医者さんや看護師さんが来てくれたり、介護保険のサービスも使うとなると、いったいいくら位お金がかかるんだろう…。  
Fさんの事例をもとに在宅療養に関する費用の目安についてお答えします。



Fさん

要介護3・76歳・一人暮らし



肺炎で入退院を繰り返したり、  
両膝関節の病気で通院が難しい。



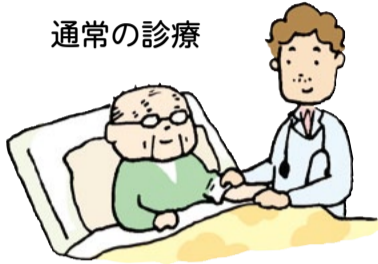
一人暮らしで不安なため、医師や看護師、  
ケアマネジャーに電話で連絡は多め。



緊急訪問を頼むことも  
しばしば。

## 利用している 医療サービス

### 通常の診療



(1割負担) **6,260円**

- 訪問診療 月2回  
(定期的な診察・治療 緊急時の対応)
- 在宅時医学総合管理料

月2回以上の訪問診療を行い、  
24時間対応できる体制をとって  
いる場合に算定される費用

### 緊急時の往診



(1回) **850円**

- 緊急時の往診にかかる費用は、  
時間帯(夜間、休日)によって異  
なります。
- その他、検査・採血・手術・処置な  
どを行った際は、別途費用がかか  
ります。
- 医療機関により、交通費が別途か  
かることもあります。

1ヶ月合計 約 **7,110円** + 別途 お薬代

## 利用している 介護サービス



訪問介護(60分) 週4回  
家事全般



訪問介護(30分×2回) 週2回



訪問看護 週1回  
健康状態の確認と緊急時の対応



通所リハビリ 週2回



福祉用具(歩行器、ベッド端のてすり)  
のレンタル



1ヶ月合計 **23,750円**



1ヶ月の合計 **30,860円**

ちなみに…

※この金額に、お薬代や生活費などが掛かります

ここで提示した金額は、あくまで目安です。  
医療、介護ともに同じ種類のサービスを利用  
されていても、病気や身体の状態や利用方法  
で金額には差が生じます。

## Fさんが、介護老人保健施設(ユニット型個室)に入った場合

リビングを併設し、隣室と完全に仕切られている個室

- サービス費 27,144円 (1割負担)
- 居住費 1,970円×30日=59,100円
- 食費 1,380円×30日=41,400円
- 日用品費 200円×30日=6,000円
- 教養娯楽費 200円×30日=6,000円

合計 **139,644円**

※ 居住費、食費、日用品費、教養娯楽費は  
施設により金額が異なります。



## 介護の不安、ご相談ください!

大切なご家族が突然介護が必要な状態になった場合、「どこに相談をすればよいかわからない」「どのようなサービスが受けられて、どのくらい費用が掛かるのかわからない」「サービス事業所の数が多く、それぞれどのような特徴があるのだろうか」といったお悩みを抱えることが多いと思われます。  
ケアマネジャーは、介護保険制度の専門家として、制度を分かりやすく説明し、必要な介護保険サービスの連絡、調整、介護負担額の計算などを行います。市内にも100箇所以上ケアマネジャーが在籍する事業所があります。利用者様が住み慣れた地域での暮らしを続けられるよう、いつでもお気軽にご相談ください。



ケアマネジャー  
橋本 健

## こつこつ続けよう! 健康づくり体操

出典:日本整形外科学会「ロコモティブシンドローム」

### 太ももの筋力強化の

### スクワット

10秒から12秒かけて  
5~6回を1セット  
毎日2~3セットを  
目標にしましょう

足は肩幅より少し広  
め、やや外に開いて  
しっかりと立ちます。



#### チェック1

背中丸まらず  
首から胸を起こす

腰をうしろに引くよ  
うにして、膝がつま  
先よりも前に出ない  
ようにしましょう。



#### チェック2

あご、膝、  
つま先は  
一直線

#### チェック3

足裏に体重  
が乗っていて、  
太ももの内側  
に力が入って  
いる

筋力・バランス・柔軟性・  
反応・感覚のうち、年齢とと  
もに衰えるものは、どれでし  
ょう? 正解は、「全部」です。

今回はお手軽な筋力アップ  
運動をご紹介します。運動は  
無理をせず、続けることが効  
果的です。「痛くても、頑張  
れば…」は時として、逆効果  
です。運動に対して不安があ  
る場合や痛みが出た場合は必  
ず主治医の先生に相談しまし  
ょう。



柏市在宅リハビリ  
テーション連絡会  
会長  
西田 恭子