


シンフォニー稲佐の森 だより

2018
6月
第49号



今月のヒトコト フタコト ミコト

1. 今年の冬季オリンピックではフィギュアスケートの羽生選手、スピードスケートの小平選手、高木姉妹などの活躍により日本中が盛り上がりました。次に控える大きなスポーツイベントは6月14日に開幕するサッカーワールドカップロシア大会。直前の監督交代などで揺れた日本代表チームですが期待しましょう。
2. サッカーと言えば今季初めてJ1(セイワン)に昇格した我々が 。出だしはなかなか勝ち星をあげることができませんでしたが、その後は少しずつ結果を出し始めてきました。嬉しい限りです。
3. 何でもはじめからうまくいくことばかりではありません。病気や怪我のあとのリハビリ挑戦なども最初は困難にぶつかります。そんなときも可能性を信じて進んでいきましょう。ご利用者様が困難を乗り越えていく時には**必ずシンフォニー稲佐の森のスタッフがお手伝いしますので安心ください!**



気になるニュース

介護の自己負担、原則2割に 財務省が提案

原則2割が正式に提案された。介護保険の利用者に求める自己負担の話だ。財政健全化への道筋を話し合う財政制度等審議会の25日の分科会。給付と負担のバランスをとり、制度の持続可能性をできる限り高めたいかなければならぬとして、財務省は原則2割に向けて段階的に引き上げるべきと主張した。一部の利用者や事業者などから強い反発を招くのは必至。自己負担のあり方をめぐると、論争が一段と熱を帯びそう。

介護保険の自己負担は利用者の所得に応じて3種類。1割、2割、3割がある。2割が初めて導入されたのは15年8月。3割は今年8月から適用される。2割の対象となるのは、年金などの収入が年間で280万円を超える利用者。このうち、年収が340万円以上なら3割となる。(後略)

介護のニュースサイト Joint (平成30年4月26日)より引用

他に類を見ない速いスピードで高齢化が進んでいる日本においては、介護保険は医療保険と並んで国民生活に大きく関わる制度となっています。この制度の持続を目指すにはこまめな改正が必要であり、記事にある「自己負担、原則2割」は3年後、2021年度の制度改正への提案のようです。

自己負担増に対しては誰でも関心が高まるものですが、長崎は被爆された方々の利用料助成の制度もあるため、その関心はより高いのではないのでしょうか。個と社会のバランスを、現在と未来のバランスを、自助と互助と公助のバランスを考えながらこういったニュースに着目していきたいものです。

介護のしくみと情報

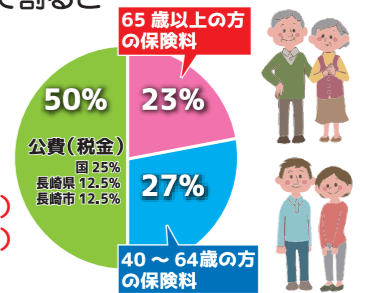
相談員・介護支援専門員 宮川典章

- Q.「毎月納めている介護保険料はどのようにして決まっているの?」
- A.「保険者(市町村など)によって異なり、サービス見込み量、介護認定者数、被保険者数などから3年ごとに基準額が決まります。」

長崎市の65歳以上の方の年間保険料=81,600円(基準額)

加入者が納める保険料(年額)は、次のような計算方法で決められています。

- ①長崎市の場合、平成30~32年度で合計約142億円(47.4億円/年)の介護サービス費用が必要であると見込まれています。
- ②必要となる費用の負担割合は右のグラフのように決まっていて、47.4億円の23%にあたる約10.9億円を、長崎市の65歳以上の人口約13.3万人で割ると一人あたり81,600円/年となります。
- ③このように算出された金額は**基準額**といい、その上で負担が重くなりすぎないように所得段階に応じて「基準額×0.45~基準額×2.00」の範囲(10段階)で保険料が決まります。



【参考1】時津町の場合：年間保険料=65,400円(H.30年度基準額)
長与町の場合：年間保険料=64,800円(H.30年度基準額)

【参考2】最低年間保険料：33,600円(鹿児島県M村)
最高年間保険料：104,230円(奈良県T村) ※朝日新聞調べ(H.29)

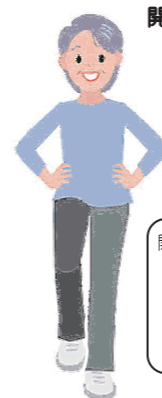
体操のｽ、ｽ「転倒予防運動」

健康運動指導士 山本久美子

今回のテーマは高齢者の方が寝たきりになる大きな原因のひとつである「転倒・骨折」の予防です。転倒リスクは体力の低下とともに高まるといわれており、特にバランス能力と筋力の低下に注意することが大切です。そこで、転倒を予防するうえで大事なポイントを2つご紹介します。

【ポイント①】自分のバランス・筋力レベルを確認する
簡単なバランステストとして「開眼片足立ち」があります。目を開けたままで何秒間、片足立ちができますか?

【ポイント②】転倒予防の運動をおこなう
「ダイナミックフラミンゴ体操」をやってみましょう! 手軽で安全、そして効果的な運動です。



開眼片足立ちの方法

- ・両手を腰に当てる
- ・片足立ちでバランスをとる
- ・目は開けたままにしておく
- ・足が床に着いたり、手が腰から離れたら終了
※上げた足は軸脚から離しておく

開眼片足立ちの結果は何秒だったでしょうか。

5秒以下の場合、転倒の危険性が高い状態です。

転倒予防のために【ポイント②】で紹介する運動を実践してみましょう。

※バランステストで事故やケガがないようにどなたかが一緒にいる時に行ってください



ダイナミックフラミンゴ体操のやりかた

- ・片足で立ち、床から足を5cm程度あげる
- ・そのまま1分間保持する
- ・反対の足も同様に行う
- ・1日3回ずつ行うと効果的
※不安がある場合は机などに手をつく

ダイナミックフラミンゴ体操の効果

- ・バランス能力、脚筋力の向上で転倒を予防する
- ・両足立ちの3倍程度の重力負荷がかかり、骨密度が上昇する
- ・股関節や腰、背中周辺の筋肉も鍛えられるため、股関節痛、背中や腰の痛みも改善できる

※体調や疾患などに不安がある方は主治医に確認、相談のうえ実施してください



シンフォニー稲佐の森の中にあるWACセンターでは、Well Aging Community(WAC:高齢者が安心し、生きがいを持って暮らせるまちづくり)を推進しています。地域で活動されている団体様をお手伝いできることがあればご相談ください。出張介護教室などを地域の皆様と一緒に実施していきたいと考えています。【問い合わせ：稲佐の森連携室 Tel.862-1732 相談員 宮川まで】



今回の探検場所はシンフォニー稲佐の森Ⅱの6階にあるレクリエーションホールです。430m²(約260畳)の広々とした面積に加え、「鶴の港」や「瓊の浦」とも呼ばれる長崎港を一望できる大パノラマによってとても開放感のあるスポットとなっています。

このホールでは利用者様の敬老会等の催し、地域の皆様にもお楽しみいただく各種イベントを行っているほか、シンフォニー



稲佐の森職員への福利厚生のひとつであるバドミントン部の活動場所にもなっています。

バドミントン部は毎週月曜日17:45~19:45に楽しみながら活動しており(会費1回100円)、部員を随時募集していますのでいつでも覗きにきてみてください。

最後に、今年度レクリエーションホールで開催予定のイベントスケジュールをお知らせします。

- 7月8日(日) よさこい&アカペラライブ at 稲佐の森
- 9月23日(日) 風さやか 愛と夢♡なないろショー Part 7
- 12月中旬(日) 内容未定・お楽しみに... (出演依頼交渉中)

皆様のご参加をお待ちしています~!



リハビリの専門職=セラピスト (理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)

シンフォニー稲佐の森には自宅での生活の継続、または在宅生活へ復帰することを目的にした3つのリハビリ事業所があり、それぞれの事業所に個性と職種をうまく組み合わせ計10名のセラピストを配置しています。

シンフォニー稲佐の森は日常生活上の動作能力向上を目的にしたリハビリが特長のため、作業療法士3名、理学療法士1名を配置しています。



シンフォニー稲佐の森Ⅱは3名の理学療法士を配置して、起立や歩行訓練などの理学療法を中心に実施。新たに言語聴覚士を迎えて入所者様のコミュニケーション能力向上も図っています。

稲佐の森診療所は10種類にも及ぶ医療用トレーニング機器を揃え、2名の理学療法士の個別機能訓練と合わせて短時間で効果的な通所リハビリを実施しています。

リハビリと一口で言っても、目的に合わせたアプローチや手段に色々な違いがあります。見学や体験などを考えていらっしゃる方はこれらの違いから『ここに行ってみよう』と検討してみてください。それぞれのセラピストが皆さんの在宅生活継続のお手伝いをいたします。



福祉文化の創造を……

その人が、その人らしく…… 健康で安心と生きがいのある暮らしのために……

シンフォニー稲佐の森では一緒に力を発揮してくれる人をお待ちしています。

〒850-0874 長崎市魚の町3-27

社会福祉法人 長崎厚生福祉団 TEL:095-824-5576 FAX:095-828-3498

長崎厚生福祉団 求人 検索

http://fukushikyujin.com/

緊急企画!

シンフォニー稲佐の森 以外 だより

今回は稲佐の森を飛び出し、長崎市中心部を流れる中島川沿いの賑橋パーキングセンターの取り組みをレポートします。

これまでも観光客の方、浜ぶらされる地元の方などに楽しんでもらう取り組みとして、「鯉の陶芸作品」、「石橋群のモザイクタイルアート」、「クリスマスのサンタ・トナカイ」などをご紹介したことがありますが、毎年ゴールデン・ウィークの時期には中島川側の壁面いっぱいたくさんの鯉のぼりを泳がせています。

「あの鯉のぼりはどうやって取り付けているの?」とのクエスチョンを投げかけながら、通行する皆さんのハートをガッチリと掴んでいます。若い方を中心に流行しているインスタグラムにも投稿されていました。5月2日の朝日新聞にも掲載されました。天気の良い日には鯉のぼりが川面に映って中島川を泳ぐ光景「逆さ鯉」を見ることが出来ます。

賑橋パーキングセンターのスタッフが地道な作業で取り付けている鯉のぼりです。皆さんもお楽しみください。

※賑橋パーキングセンターは長崎市のまちぶらプロジェクトに協力しています。



得るウチキ? 長崎は今日も雨だった!?

6月になると気になるのは梅雨。北海道地方を除く日本全域に毎年訪れ、雨降りが続いて私たちの生活に大きな影響を及ぼします。気象庁のデータによると、長崎県の平年の梅雨入りは6月5日、梅雨明けは7月19日となっており、その間およそ44日。洗濯物が乾きにくかったり、外出の妨げになったり、豪雨が災害をもたらしたりするなど禍の雨となる反面、田畑で耕作に勤む方や水不足になりやすい地域にとっては恵みの雨となります。

さて、長崎で生活をしていますと他県の方から、「長崎は今日も雨ですか?」とよく聞かれます。皆さんもそんな経験はありませんか?これはきっとあのヒット歌謡曲の影響に違いありません。

そこで長崎は本当に雨が多いのか調べてみました。総務省統計局発表の都道府県別年間降水日数データ(2018)を見ると、長崎県の年間降水日数は127日で全国15位。1位の石川県(177日)に比べると50日も少なく、全国平均値の122日と比べても極端に多いわけではないようです。

しかし、長崎は雨が似合う街。5月末~6月中旬にかけ市内各所では「ながさき紫陽花まつり」が開催中。シーボルトの愛妻、お滝さんの名前をつけたと言われる紫陽花(おたくさ)に会いに長崎の街へお出かけされては?



交通

- 長崎バス「シンフォニー稲佐の森」行き 終点
- 稲佐山登山道入口より車で5分 ●鶴の浦小学校より車で5分

企画・発行 稲佐の森連携室

〒850-0062

長崎市大谷町418-1 WACセンター5階

☎095-862-1732 FAX.095-862-1737

http://www.nagasaki-kouseifukushidan.or.jp/

シンフォニー稲佐の森 検索

