

11月5日（火）曇り空の下、第120回「ほほえみ交流カフェ」が開催されました。冒頭、小泉代表から横浜 DeNA ベイスターズの日本シリーズ制覇記念として崎陽軒が11月11日限定で「昔ながらのシウマイ」が値引き販売を実施するとの耳より情報が披露されました。

シニア	22 名	
講師	1 名	
葛が谷ケアプラザ	2 名	
葛が谷薬局	2 名	
スタッフ	10 名	計 37 名

本日の講演は介護老人福祉施設「スミール荏田」岡田代表による「老人介護施設」のお話です。街中のあちこちで眼にする老人施設、新聞の折り込み広告やテレビCM、いろいろ種類がありそうですが、「難しくてよく分からない」「受けられるサービスに違いはあるの」「費用はどの程度必要なの」、そんな声に手元の資料に沿って判りやすく解説いただきました。資料の一部を以下に紹介します。



老人ホームの種類	
介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム) (原則) 要介護3以上 ●生活全般の介助 ●安価 従来(多床室)型 ユニット型	軽費老人ホーム(ケアハウス) 自立の方～要介護 ●費用が低額 ●日常生活上の支援 ●家族のサポートが困難
介護老人保健施設 要介護1以上 ●在宅復帰 ●リハビリ中心のケア ●短期滞在型	サービス付き高齢者住宅 自立の方～要介護 ●高齢者向け賃貸住宅 ●安否確認・生活相談 ●介護サービスが外部事業者との契約
グループホーム 要支援2以上 ●認知症を対象 ●小規模施設 ●ユニット型	有料老人ホーム 自立の方～要介護 介護付き 住宅型

料金例（スミール荘田の場合）

*標準サービス利用料金(利用者負担段階第4段階の方／負担割合1割の方)

要介護度	基本額 (単位)	単位の単価	利用者負担 (1割)	食費	居住費	その他費用			1日合計額	ひと月合計 (30日の場合)
						おやつ	電気代	嗜好品		
1	670単位	10.72	¥719	¥1,710	¥2,300	¥50	¥50	¥50	¥4,879	¥146,370
2	740単位	10.72	¥794	¥1,710	¥2,300	¥50	¥50	¥50	¥4,954	¥148,620
3	815単位	10.72	¥874	¥1,710	¥2,300	¥50	¥50	¥50	¥5,034	¥151,020
4	886単位	10.72	¥950	¥1,710	¥2,300	¥50	¥50	¥50	¥5,110	¥153,300
5	955単位	10.72	¥1,024	¥1,710	¥2,300	¥50	¥50	¥50	¥5,184	¥155,520

自身の健康状態や希望するサービス内容、経済的な事情などで選択肢は分かります。当たり前のことですが、入居に当たっては、ご本人とご家族が納得するまで調査・比較することが重要です。

岡田代表からの一言「老人介護施設は医療機関ではありません。治療はできませんが、日常的に入居やサービス利用者と接しているからこそ状態改善の工夫はできます。ご本人や周囲の人の生活（人生）支援の場所です。」具体的な例として、認知の症状が夕刻に悪化する方が多い。これは脱水症状が影響していると考えられる。誤嚥は就寝中に多発症するが、口の中が渇くのが原因。適切な水分補給を支援するのが介護スタッフの重要な業務だと。

心に残るお言葉で講演を締めくくられました。 有益なお話有難うございました。



さて本日は、愉快的な初参加の方お二人お見えになりました。お一人は長年介護関連のお仕事につかれ、退職後もレクリエーションボランティアとして東京で活動されていたそうで、巧みなお話ぶりで会場を笑顔にしてくださいました。これからも是非お出でください。



11月の誕生日は5名。 皆さん趣味やお連れ合いの自宅介護などで忙しくも楽しい毎日をお過ごしのようにです。これからもお元気で。

葛が谷地域ケアプラザ中村さんからは健康講座2件へのお誘い。

「フレイル予防」：11月28日と12月26日

「官足法」でからだポカポカ：11月15日と12月12日
また「買い物中の転倒事故に注意」「高額前金を要求するリフォーム業者に注意」のチラシや「歳を重ねても自分らしく暮らせるまちを目指して

— よこはまポジティブエイジング計画 —
のパンフレットもお配りいただきました。



盛りだくさんの内容で時間が押し気味になりましたが、お次は宮嶋さんの「楽しくクイズ」のコーナーです。 Chat GPT を利用した会話型アプリで一味違ったクイズやお喋りを楽しみました。

そして、歌川さんの体操コーナーでは肩甲骨の柔軟性を高めるストレッチ、手首の関節の稼働域を大きくする運動などで、スッキリしました。 ご指導有難うございました。



最後は「ふれあい丘の街」の合唱で楽しい会を締めくくりました。 次回12月3日は恒例の中川さんの「クリスマスコンサート」です。

