

社保セミナー

訪問介護と通所介護は
どう変わったの？

今回は千駄ヶ谷・北参道地域包括支援センター長の川久保豊さん、ふれあいサポート渋谷の所長・坂村隆之さんにお話をいただきました。川久保さんからは、渋谷区では昨年から要支援1、2の方々は、訪問サービ

スはより単純には比べられないと感じました。川久保さんも問題視していましたが、デイサービスの送迎がなくなり、利用したくてもできない人が出ているのではと心配です。

質問もできました。「要支援1の母親と2人暮らし。食事の準備など生活援助サービスを受けたいが、杉並区では受けられない。」しかし渋谷区では

大手企業は儲からないこの要支援1、2の総合事業は行っていないなど、事業所のリアルで厳しい実態をお話していただきました。

多くの人がいざ利用することになる介護保険。健康で長生きするためにも、よりよいものにしていかなければ！

幹事 石井正統

必要な医療と介護を

必要な人が必要な医療・介護が受けられる制度で無ければいけません。私も友の会幹事として、会員の皆さんと医療・介護の問題点について学び、知らせ、提案し、運動を広げる取り組みに尽力していきたいと思っています。

代々木病院 阿部孝史

楽しく元気に
各地で班会

千駄ヶ谷・五丁目班

4月5日、千駄ヶ谷五丁目東町会事務所にて行なわれた千駄ヶ谷五丁目班会に6人が参加。布施仁会長の話に続き、代々木歯科の上田英範先生に「いかにいきいき健康で

いた、お話ししていただき

ました。

「よく噛むことで、笑顔を素敵になりしわも伸び、脳も活性化し記憶力が良くなり…そして介護予防につながります」と上田先生が熱心に説明すると、参加者から「美味しいから早く食べてしま」の声があがりみんなで大爆笑。

上田先生は、「フレイル(虚弱や衰弱)」により

介護が必要な人が増えていて、早期発見と対処が重要。予防には、適度な運動、友の会活動などの社会参加、たんばく質などの栄養摂取が大切で、よく噛むことを勧めていました。

上田先生の論理的で、参加者の反応を確認しながらの丁寧な、笑いありのお話しでしたので、みんな終始リラックスした雰囲気を感じることができました。とてもためになりました。

大京町・内藤町班

3月23日、久しぶりに食事班会を開き、10人が参加しました。

春なのでちらし寿司、はんぺんと三つ葉のお吸い物、菜の花の胡麻和え、おたふく豆煮などすべて手作りの品々です。参加者から喜ばれ「美味しいね」の連発でした。

また医療が改善され、悪くなる内容を職員の加嘉さんから丁寧にお話がありました。ますます病院にかかりづらくなると不安と怒りがで「何とかしなくては」と思った次第です。

幹事 井田 ヨネ

千駄ヶ谷・一・四丁目班

3月22日に千駄ヶ谷1・4丁目班会を4丁目在住の橋本さんのお宅で開催。参加は橋本さんを含め、4人の会員さんと清見事務局長、組織広報室の嘉瀬の6人でお茶を飲

ました。

必要の人が必要な医療・介護が受けられる制度で無ければいけません。私も友の会幹事として、会員の皆さんと医療・介護の問題点について学び、知らせ、提案し、運動を広げる取り組みに尽力していきたいと思っています。

代々木病院 阿部孝史

友の会の
ページ

会費納入のご案内

会費納入は、郵便振替が便利です。会費は年間1,000円です。

口座番号 00190-7-71019

加入者名 代々木健康友の会

4月1日現在会員数約4,511人

「お元気ですか」改題No.351
編集 代々木健康友の会

TEL 03(5411)9589
FAX 03(3404)3421

ころばん体操が終了
3年間ありがとう！

2013年1月から開始した「元気で長生き—ころばん体操」が、大変残念なことに5月末で終了となりました。会場となっていた日本パーティビルが使用できなくなったためです。

「ころばん体操」は、荒川区と首都大学東京の山田拓実研究室が開発した高齢者の転倒予防を目的に考案された体操で、町会、商店会の協賛も得て2012年11月に山田先生を迎えてお披露目会をおこない、以来、毎週金曜日（昨年からは水曜日）実施してきました。

代々木病院と友の会が「地域まるごと健康づくり」と位置づけ、地域のみなさんとすすめ、参加者から「手押し車での歩行が、しっかり両足で歩けるようになった」「終わった後の茶話会も楽しみ」「七夕づくりやお花見も楽しかった」など、楽しみにしていただけていました。

これまで、ご参加されたみなさん、協力いただいたみなさんに心から感謝申し上げます。

この「ころばん体操」が、形を変えて渋谷区が「ダイヤモンド体操」として実施することになり、現在、区内6か所で開始されています。この「ダイヤモンド体操」は、先の山田先生が「渋谷区版・ころばん体操」として開発したものです。近々、千駄ヶ谷社会教育館で実施すると聞いております。友の会は、今後「ダイヤモンド体操」に参加し、充実するよう支援していきたいと思っています。みなさんも「ダイヤモンド体操」に参加してみませんか。

千駄ヶ谷・一・四丁目班
3月22日に千駄ヶ谷1・4丁目班会を4丁目在住の橋本さんのお宅で開催。参加は橋本さんを含め、4人の会員さんと清見事務局長、組織広報室の嘉瀬の6人でお茶を飲

ました。

必要の人が必要な医療・介護が受けられる制度で無ければいけません。私も友の会幹事として、会員の皆さんと医療・介護の問題点について学び、知らせ、提案し、運動を広げる取り組みに尽力していきたいと思っています。

代々木病院 阿部孝史

