

あおぞら

2015. 8. 1 No.78

～豊かに、楽しく、美しく、過ごしていただくために～ 平成元年創立



シニアグランドホーム
ブルーメンハイム・トーホー



介護保険の自己負担割合が変わります。

総務課主任 浦野 敬善

本年4月の介護保険制度改正により、8月から介護保険の自己負担割合が変更となりました。介護保険が施行された平成12年から自己負担割合は一律1割負担でしたが、この8月からは一定の所得（単身で年金収入のみの場合、年収280万円以上。2人以上の世帯で346万円以上）がある方は、自己負担割合が2割負担となります。

ブルーメンハイムの介護保険サービス費（特定施設入居者生活介護費）要介護3の場合

平成27年7月まで

平成27年8月から

1割負担 22,873円/月



1割負担の方 同左（変更なし）



2割負担の方 45,746円/月

7月までに市区町村から介護保険負担割合証が交付されていると思います。今後、毎年6～7月頃に市区町村から発行となりますので、必ず窓口にご提出下さいますようお願い致します。

なお、介護保険では高額医療費と同じように『高額介護サービス費』という制度があります。1カ月に支払った自己負担の合計が上限額を超えた場合、超えた分が払い戻されます。一般的な方の介護保険自己負担上限額は37,200円となっています。（ただし、現役並みの所得とみなされる場合の上限額は44,400円。市区町村税の課税状況等に応じて、上限額が37,200円以下になる場合もあります。）

上記の例で、要介護3で2割負担になる方は月45,746円をお支払いいただくので、上限額37,200円との差額8,546円が払い戻されます。『高額介護サービス費』は個々の課税状況に応じた負担上限、介護度等によって適用の有無、払い戻される額に違いがあります。

『高額介護サービス費』に該当される方には、今後、市区町村より申請書が通知されますので、手続きの程、宜しくお願い致します。ご不明な点は、市区町村窓口、もしくはブルーメンハイム事務所窓口までお申し付け下さい。

【施設理念】

私たちは思想、信条、人種、性別及び貧富によってご入居者の皆様方を区別することなく、人としての尊厳を尊重し個々人の自由を最大限保証することに努めます。

【基本方針】

豊かに、楽しく、美しく 過ごしていただくために

おひとり、おひとりの尊厳を尊重致します。

おひとり、おひとりに合った看護を提供致します。

おひとり、おひとりに適した介護を提供致します。

私達はみなさま方の健康に一層の注意をはらい、いつまでもお元気であります様に努めます。

気をつけよう！ 夏の脱水症

「室内で熱中症になり死亡した」というニュースが毎年報道されます。「私は元気だから」「運動中になる症状」「自分で水分摂取できるから大丈夫」という思い込みは危険です。

6月5日（金）、入居者様に集まっていたいただき、施設長より『脱水症』についてお話しさせていただきました。

脱水症は進行するまで、これといった症状が出にくいのが特徴です。脱水症になりかけているのに、有効な対策が取れていない状態を「かくれ脱水」と呼びます。本人がそれに気がつかないため、重篤化していくことが多いのです。高齢者は、重篤化する前の「かくれ脱水」を発見することがとても大切なのです。

当日も同様の説明と、これだけは覚えて下さいということで『ベタ』『ダル』『フラ』『イタ』を紹介しました。『ベタ』は首筋や背中などがベタベタしている状態。『ダル』は文字通りだるい、元気がない状態。『フラ』はめまいや立ちくらみ、少しふらふらしている状態。『イタ』は足が攣ってしまう・頭痛がある状態。これらの症状があったら、早急な水分補給が大切です。

また、簡単な脱水症のチェック方法として、手の甲の皮膚を指でつまみ上げて脱水状態か否かチェックする方法を紹介しました。水分量に問題無ければ皮膚はすぐに戻りますが、脱水を起こしている場合だと、皮膚はしばらく戻りません。個人差がありますので、不安や心配な場合は、すぐ看護師へ相談してほしいというお願いもさせていただきました。

入居者様を対象にした勉強会は初めてでしたが、30名近くの方がご参加下さり、とても真剣に聴いて下さりました。



▲皆様、真剣な面持ちで話を聞いて下さりました。



フェイスブックを始めました！！

今までブルーメンハイムの行事や日々の出来事など、ホームページのブログで紹介していましたが、この度、公式『フェイスブック』ページを開始いたしました。携帯などで気軽にご覧いただくことができます。

ぜひ、一度ご覧いただき「いいね！」の評価をお願い致します！！



脊椎圧迫骨折について

リハビリ課主任 理学療法士 長翁 大哲

「脊椎圧迫骨折」とは、せぼね（脊椎）が、押しつぶされるように変形してしまう骨折です。最近では骨粗鬆症性椎体骨折とも言われます。脊椎圧迫骨折の主な原因は「骨粗鬆症」です。

脊椎圧迫骨折は、寝返りをうつ時や、起き上がる時、体動時等に痛みが出るのが特徴です。安静にしていると痛みが少ないので、従来は“年のせいだから”とあきらめていたり、見過ごされていることが少なからずありました。せぼね（脊椎）は、体の重みをバランスよく支えています。しかし、骨粗鬆症になると、骨がもろくなるため、体の重みを支えきれずに椎体がつぶれる（骨折する）ことがあります。

脊椎圧迫骨折はどんな時におこるの？

骨粗鬆症になると、尻もちはもちろん、くしゃみをしたり、不用意に重いものを持ち上げたりといった、ちょっとしたきっかけで、椎体がつぶれることがあり、いつのまにか骨折していることもあります。



尻もちをつく



くしゃみをする



重い物を持ち上げる



体をひねる

脊椎圧迫骨折の症状

骨折した方のなかには、痛みを感じない人が多くいますが、およそ3人に1人は、骨折時に背中や腰に激しい痛みを感じるといわれています。痛みは、安静にしていると治まることもありますが、それだけではつぶれた椎体は元の形には戻りません。つぶれた椎体をそのままにしておくと、せぼね全体のバランスが崩れていき、他の椎体にかかる負担が大きくなります。そのため、せぼねがひとつ折れると、1年以内に次の骨折が発生しやすいという研究結果があります。（Lindsay 2001JAMA）

予防するには？

脊椎圧迫骨折を予防するには、骨粗鬆症にならない・転倒しないことが一番ですが、どちらも高齢者には難しい問題です。ブルーメンハイムでは、介護予防体操・リハビリテーションデイ活動・日々のデイ活動やラジオ体操など、運動する機会が設けられています。出来る範囲で運動を継続する事が筋力維持になり、転倒予防に繋がります。積極的に体を動かしましょう！



人は、楽しかったこと、うれしかったこと、悲しいこと・・・数々の思い出を人生のリュックサックに背負っています。このコーナーでは入居者様にスポットを当て、リュックサックの中身の一部をご紹介します。



谷津 照恵さま

「私は大した趣味もないし、人に誇れるものはないので」と謙遜される谷津様。

『太田金山子育て呑龍』と、上毛カルタで読まれる呑龍様の門前『大門通り』で商売を営む家に生まれた谷津様は「生粋の太田っ子」。もともとは、やきまんじゅう屋さんを営んでいたようですが、特許をいくつか持つほど発明好きだったお父様は“牛の搾乳機”を発明し、東本町に工場を構えていたそうです。

大正から昭和初期にかけて中島飛行機で栄えた工業の街は、戦局の悪化により、空襲の標的となりました。そのころ谷津様は高等女学生。「私たちの学生時代は、勉強どころでなかった」。青春まっただ中、カーキ色の国民服を着用し、勤労学徒として大泉まで通う日々。B29による空襲や米軍戦闘機による機銃掃射など、何度となく九死に一生を得て、悲惨な状況を目の当たりにしました。「悲惨な出来事は上げればきりが無い。思い出したくない記憶」と多くは語られませんでした。

終戦後の昭和24年、近所に住むご主人と結婚。昭和27年に息子様を出産。名前の由来は「私たち夫婦も、息子も“辰”年生まれだから」だったそうです。「予定日より1カ月早く産まれて、周りの人は数日もたないと思ったみたい。本当に小さかったから」と、その時のことを愛おしそうに語って下さいました。懸命に子育てをされながら、昭和39年には自動車の運転免許を取得。「友人が車を運転している姿を見て、あの人が取れるなら私も(笑)」と、思い切って挑戦されたそうです。まだ、女性ドライバーが少ない時代。「ある意味、意地ですよ。」と、笑いながらお話し下さいました。

そんな幸せな日々の中、昭和48年4月、ご主人の職場よりご主人が倒れたとの電話が。12月に亡くなるまで、毎日病院へ看病に通われたそうです。まだ息子様が大学2年生。「内職をしたことはあったけど、家にいて子供の帰りを待てるという主人だったから、外に出たことがなくて。息子も大学生だったから私が働かなくてはと。そんな時に主人が仕事で世話をした人からの口利きがあつて銀行に勤めることになったんです。」

それからは懸命に働き、息子様は大学院を卒業され東京で就職。一人の時間ができ、仕事をしながらカラオケや民謡、「社交ダンスもやりました」と趣味に打ち込まれました。

「本当に縁って大切だなんて思います。」と、ご自身の“縁”に想いを馳せられた谷津様。

ここには書ききれない程の出来事や、時折、涙ながらに、その時の想いに触れさせて下さいました。早くにご主人を亡くしてから息子様を社会に出し、“朝ドラの主人公”のようにひたむきに生きてこられた谷津様の姿に“母の強さ”を感じました。
(あおぞら編集委員 浦野・新井)

イベントニュース

6/29 スナック



毎年好評いただいているスナック。今年はなんと20名以上の方が参加下さいました。職員もスナックのママさん・ホスト&ホステスさんになって、入居者様をおもてなし。話に花が咲き、気づけばあっという間に2時間が過ぎていました。今回も好評につき、次回は!?・・・



越塚課長が着物姿で登場
スナックのママさん!?

皆さんでカラオケも楽し
みられました。

ドレス姿に「まあ、看護
師の関さんね。」



7/26 納涼祭



連日の酷暑で、少し疲れ気味だった入居者様。この日は笑顔・笑顔・笑顔。露店では輪投げ、ヨーヨー、バルーンアート、かき氷、わたがし、射的などに夢中になる方々が。フィナーレの八木節では職員総出で手踊り。いつもと違う屋台メニューには皆様食事が進んでいました。まだまだ続く暑さに英気を養っていただけたようです。



地域の夏祭りがあり、近所のお子さんがお神輿を担いで来て下さいました!

毎年演奏下さる藪塚八木節愛好会の皆様。今年から小学生2名が加入されたそうで、将来の八木節伝承は安泰!?

トピックス

消防訓練

7月27日に消防訓練を行いました。消防署の方が立ち会う中、昼間に厨房からの出火という想定で火元確認から消火作業・避難誘導訓練などを行いました。また、消火器や消火栓の取扱い確認も行いました。

まだまだ、改善の余地がありますので、いざという時に落ち着いて行動できるように訓練を重ねていきたいと思えます。



個室・4人室でご入居募集中です。

只今、個室・4人室でご入居者を募集しております。個室ではC棟 浴室付個室で3タイプの空き室がございます。

介護施設をお探しの方がおられましたら、ぜひご紹介下さい。詳細は事務所 入居相談担当までお申し付けください。

～ 今後の予定 ～

8月25日(月) 流しそうめんの会
9月20日(日) 『敬老祝賀会』

★イベント情報はホームページからも
ご覧になれます★

平成27年度 第2回 運営懇談会のお知らせ

8月28日(金) 14:30～16:00
～ 1階多目的ホール ～

皆様のご参加お待ちしております

～ 編集後記 ～

戦後70年目の夏を迎えました。今、入居されている皆様は青春時代を戦争に奪われてしまった世代。戦争の話を「思い出したくない」と言われるのは、体験した人にしか到底わかりえない気持ちなのでしょう。今、戦後生まれの政治家は、多数の学者が違憲と唱える中、強引に安保法案を通過させようとしています。この強引な姿勢は戦争へと突き進んでいった過去とそっくりと言う人さえいます。私たちは戦争を経験している最後の世代から学び、その声を活かさなければなりません。

(あおぞら編集委員 新井 健太郎)

発行年月日：平成27年8月1日
(年4回発行)
発行責任者：中澤 康子
発行所： シニアグランドホーム
ブルーメンハイム・トーホー
所在地：〒379-2301
群馬県太田市藪塚町3446-1
Tel 0277-78-7551
Fax 0277-78-7556
編集者：新井 健太郎