

スマイルゆい便り

居宅介護支援事業所スマイルゆい

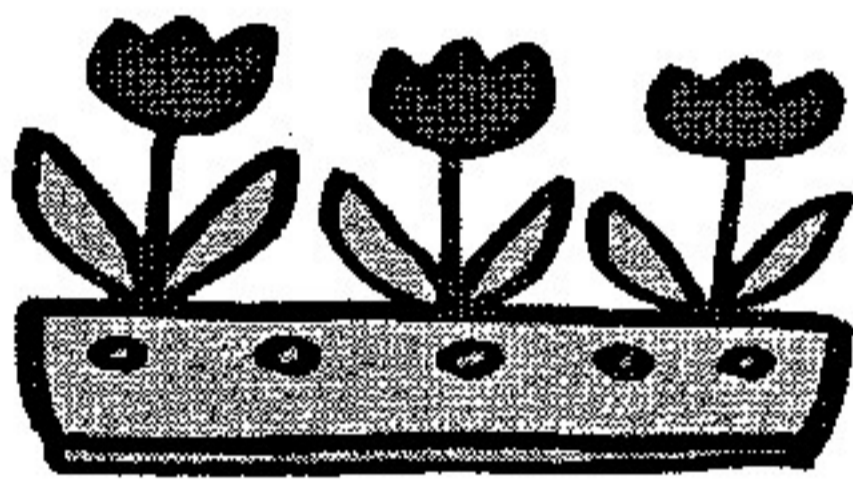
大分市敷戸台 2-2-24 Tel.097-504-7858

VOL. 4

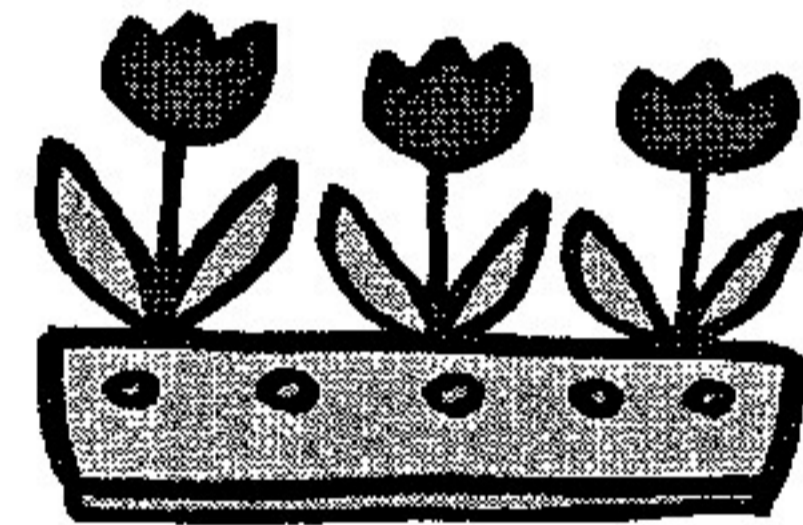
桜の開花も始まり、春到来の季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。春は卒業、入学のシーズン、別れや新しい生活の始まりの季節ですね。

さて介護保険は4月からの介護報酬改正で、今どこの事業所も改正の準備に追われていると思います。

当事業所も4月からの介護プランで頭を悩ませそうです。それに加え介護認定の調査項目も変更になり介護認定の基準が厳しくなりそうです。介護サービスの利用も、利用料の負担が増えたりサービスが減ったりする場合もあり、利用者の皆様にはまたまた混乱が生じる事態になりそうです。今後の行く末が不安です。また今回の改正では、医療と介護の連携の強化・推進により、居宅介護支援事業所においては新規に、医療との連携加算・退院加算・認知症加算も評価されるようになりました。今後ご相談や連絡をとることが多くなるかと思いますが、周知の程よろしくお願ひしたいと思ひます。



4月より介護報酬改正



さてこの時期、花粉症で悩まれている方も多いたと思ひますが……。正確にいうと医学的には花粉症という病名はなく、免疫性疾患の一つ「アレルギー性鼻炎」の範囲に分類されるそうです。多くはスギ花粉が原因といわれていますが、根本的な原因は免疫力の低下・異常にあると指摘されています。便利な生活に慣れてしまい不適切な食生活を続けるうち、新陳代謝によって作り出される大量のゴミを知らず知らず抱え込んでいます。これらが体内に蓄積されて有害な物質となり、免疫機能に悪影響を及ぼしてしまいます。

花粉が体内に入っても、症状が出る人と出ない人がいます。それは花粉が根本的な原因ではなく、花粉とアレルギー反応を起こす体質に原因があると考えられます。そしてそのアレルギー体質に大きな影響を与えているのが食事です。欧米式の食事が広まったことで栄養の摂り過ぎ、精製食品、防腐剤、人工着色料などの食品添加物の増加したことが、アレルギー体質を引き起こした原因だと考えられます。また最近になって、花粉症の症状の悪化には腸内環境や血行の悪さも影響するといわれるようになりました。

日本の伝統的な食事は魚や野菜、発酵食品（味噌や醤油など）、腸内環境を整える善玉菌をふやすはたらきのある食品が中心です。腸内環境は花粉症の発症に大きな影響を与えているため、腸内環境を整えることが花粉症予防の第一歩といえます。日本食を見直して見ましょう。ちなみに私は和食中心の食事で、今のところ花粉症はないようです。

お花見が待ち遠しい今日この頃です・・・

b y 濱渦

桜の季節になりました

古村 久美子

もうすぐ4月。桜の開花も予報どおり、早いですね。ゆっくり花見でも、という気分にはなれない、公私ともばたばたしている今日この頃です。

さて、1月の講演会『元気なうちに考える老後の住まい方』では240名ほどの参加を得て、盛会裏に終えることができました。

福祉ジャーナリスト・村田幸子氏の講演では、高齢期を迎えるにあたっての心構えを話されました。4つの自立・・・精神的、経済的、生活的、健康的自立を説かれました。そして、自分で決めて、自分で責任を持ち、失敗してもやってみようという行動様式を持つことが重要。できることは自分でする・・・要介護になっても生き生きと暮らせると言われました。私もそうありたいと思っていました。

介護保険の立派な理念（自立支援、自助努力）を率直に伝えられない介護保険制度、給付制限のためにだけある改正を考えると、ケアマネージャーとして希望が持てません。

愛知たいようの杜理事長・吉田一平氏の講演は、皆さん一様に‘目からうろこ’のようでした。雑木林のように混ざって（老若男女、障がい者・・・）暮らすというのがコンセプトです。時間に追われる国、追われない国の話をされました。長くなるので、その違いの一部をご紹介します。前者は目的に向って最短距離を最高の効率でいくために分業化、専門化してきた、能力価値を大切にするとところ。後者は遠回りをすればするほど、多くの人たちが楽しめ、いつもぐちゃぐちゃしているから、どんな人にも役割や居場所ができて、存在することに価値がある。

人と人が一緒に暮らすのは煩わしいけど、寝たきりの人にも立つ瀬があるような暮らしの場が必要なのだなあ、と思いました。

尚、4月25日（土）13：30～大分市コンパルホールにて『明るいシニアライフをつくる会「結」』のつどいを開きます。ご関心のお有りの方はお顔を覗かせて下さい。



明るいシニアライフを
つくる会「結」のつどい
・H21. 4. 25（土）
・13：30～16：00
・コンパルホール312号
（大分市府内町）
・内容・・・今後の活動、
懇親