

## 介護保険は私たちの生活を変えられるのか！

介護保険が始まって今年で10年になりました。

介護サービスを利用されている方々は制度が始まった頃に比べると2.7倍で約400万人に増えているそうです。それだけ介護保険サービスを必要とする人が増えたことになります。高齢化がどんどん進んできている現状から、これは当然のことでしょう。

家族介護の大変なことは経験しないとわからないでしょうが単純に『家族だから』、『嫁だから』では介護する人も、介護される人もそれは悲惨な状態に追い詰められてしまいます。どこの家にもお年寄りはいます。でも長生きが喜ばないという状況があらこちらで聞かされていました。

すでに介護を家庭だけにまかせることに限界が見えていましたね。

ですから介護保険制度導入は多くの国民に受け入れられました。『子が親を介護する美風』はどうなるのかと言う発言もあったようですが、介護を家庭だけの責任にできない、社会全体で協力しようという趣旨は介護で苦勞している人たちにとって、また老後に不安を持っている人たちに大きな光となったと思います。

さて、あれから10年経ちました。

介護サービスを利用しているみなさんの希望は十分実現したでしょうか。残念ながらそうではないようです。利用者や家族の間には必要なときに必要なサービスを受けられないという不満が根強いそうです。特別養護老人ホームは全国で42万人が空きを待っている状態です。24時間対応ヘルパーや訪問看護も少ないようです。在宅型のサービスも施設もなかなか利用できない、それが現実の姿のようです。誰もが安心して暮らせる仕組みはまだまだ未完成です。しかし、高齢化はどんどん進んでいますしサービスを必要とする人も増えています。介護保険制度の財政基盤をもっともっと強化して『介護の社会化』が誰もが実現できるようになることが急務だと考えます。

そう願っているのですが～

介護保険が目指しているものです。

- 1 介護の社会化（みんなで介護～）
- 2 自分でサービスを選ぶ
- 3 措置から契約となった
- 4 家族を介護より解放する（“介護”は専門家に“愛”は家族に）



施設長 平尾 修一

= 5月の目標 =

- ・ 春の日ざしを浴び元気に体を動かしましょう。
- ・ 転倒に気をつけながら散歩を楽しみましょう。

お誕生日おめでとうございます。



ケアハウスでは5月に8名の方が誕生日を迎えられています。



= 5月の予定 =

6日(木)	懇話会	13:00~	19日(水)	よもぎ餅つき大会
7日(金)	お花見		28日(金)	レクリエーション
10日(月)	誕生会	14:30~		食堂清掃日
12日(水)	園芸ショッピング		31日(月)	電気メーター検針日
13日(木)	講話会・茶話会	13:00~		主菜の選択
17日(月)	銀行来居日	9:30まで	11日(火)・25日(火)	床屋

【 健康について一口メモ 】 ~便秘について~

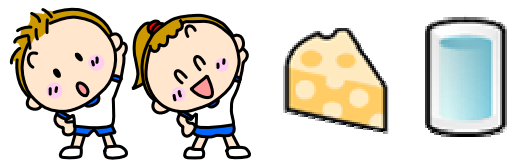
皆さんは便秘でお困りになった経験はありませんか？  
特に女性が便秘で悩んでいることをよく耳にします。  
なぜ女性が便秘になりやすいのでしょうか。それは次の理由が多いようです。

- ① 男性よりも腹筋が弱いこと。
- ② 恥ずかしいので便意をもよおしても外では我慢してしまいタイミングを逃してしまう。すると大腸は便の水を吸収してさらに固く出にくくなってしまう事。
- ③ 女性ホルモンの分泌によるもの。

それでは便のメカニズムはどうなっているのでしょうか？  
便は食物繊維が芯となり、その周りに食物のカスなどがくっついていきます。食べたものは約24~48時間後に便として排出されるので、食物が胃に溜まると腸の運動が促され、朝食後20分以内に便意は起こりやすいとされています。

便通改善にはどんなことがあるでしょう。

- ◎ 朝起きたら、コップ一杯の冷たい水を飲む。
- ◎ 朝食後にトイレに行く習慣をつける。
- ◎ 食物繊維、発酵食品を多めに摂取する。
- ◎ 散歩や体操など定期的に運動をする。



すぐには改善されないなので、焦らず、気長に実践してみてください。

4/21(水)レクリエーションを行いました。

それいけ!



はやく!はやく!  
まわして~

