

## 施設長から 高齢者いきいき活動ポイント事業

「暑さ寒さも彼岸まで」とは言いますが、今年は秋の彼岸を待たずして比較的過ごしやすい日和でした。日中にはうだるような暑さも続きますが、盆過ぎ辺りから朝晩には肌寒ささえ覚える時があります。しかし今年はそれまでの暑さが尋常ではなかったため梅雨明け以降に熱中症で搬送された方が増加し、今年7月の救急搬送者数は過去最高だったことを先月号でご案内いたしました。熱中症はその場で急激に発症しますが、夏場の脱水や食欲不振等によって引き起こされる夏バテは徐々に進行して少し遅れたタイミングで体調不良をきたすようです。“なごみの郷”では、毎年、秋口の9月・10月には風邪をひくなど寝込んだりするご利用者が多くみられます。一般に10月前後の時期は老人ホーム等施設内では転倒による骨折事故が多くなるといわれています。ここ最近、9月に入る直前から特別養護老人ホームでは、ご逝去される方が多くなっています。昨年は10月が同様な状況でした。先述のごとく、今年の夏が最高に暑かったのも、これも一つの影響なのかもしれません。施設内は常に温度管理されて、ややもすれば肌寒く感じるほど空調が効いているときさえあります。それでも外気の暑さは要所々々で身体にダメージを与えているのだと思います。あるいは外気と室内との温度差が夏バテを助長しているのでしょうか。食欲が減退して食べられなくなったり胃腸の調子が悪くて下したり、眠って床上時間が長くなったりと少しずつこれまでの様子より活動性が低下していく方が多いことは事実です。世界は徐々に暑くなっています。私たちはいったい何℃まで耐えられるのか？多くの方は地球の温暖化対策を訴えています。が、米国大統領のように温暖化を信じていない人もいます。生物界では年々絶滅していく種が存在しているのが事実ですが…。

さて、そのような暑さのダメージを残す9月はシルバー月間でもあり、「敬老の日」を中心に各地で様々なお祝いが催されます。落合の“なごみの郷”においても9月16日に「敬老会」を催しました。昨年に比べて今年は、百寿や白寿、卒寿に米寿など賀寿をお迎えになる方が少なかったのですが、それでも特養入所者1名と、ちょうどショートステイをご利用中の1名の方が、めでたく今年度100歳の誕生日を迎えられるということで、内閣総理大臣からの表彰状と銀杯の授与で盛大にお祝いをいたしました。100歳ともなるとしっかりと起きている時間がなかなか少なくなってくるのは必然ですが、代表で壇上に上がられた教誓光子様は「ありがとう」とご返事を返してくださいました。「敬老会」では衆議院議員の河井克行様や広島市議会議員の木戸つねやす様からのご祝辞で大いに華を添えていただきました。また、毎年「敬老会」に音楽で華を添えてくださる『ちどり会』様のお琴に加えて小谷様が演じる尺八とのアンサンブルがいつも以上に華やかさを増しました。当日は、小雨の中を同時刻にマツダスタジアムでカープのリーグ優勝決定戦があり、ズムスタで試合をやれば優勝するものと思込んでいたのですが、残念ながら結果は「なごみの郷敬老会」への華添えとはなりません。9月18日は敬老の日で、落合小学校において落合地区社会福祉協議会主催の『平成29年度敬老会』が催されました。9月18日は敬老の日で、落合小学校において落合地区社会福祉協議会主催の『平成29年度敬老会』が催されました。9月18日は敬老の日で、落合小学校において落合地区社会福祉協議会主催の『平成29年度敬老会』が催されました。9月18日は敬老の日で、落合小学校において落合地区社会福祉協議会主催の『平成29年度敬老会』が催されました。

最近よく話題になる「健康寿命」ですが、広島県は寿命の長さの割には健康寿命(元気でいられる寿命)が短い県です。広島市においても高齢者が引きこもることなく社会参加を促進するために70歳以上高齢者がボランティアや健康づくりのための活動を行った実績をポイントにして奨励金として換金する『広島市高齢者いきいき活動ポイント事業』を本年9月1日から開始しました。元気な高齢者には地域の支え手としてこれまで以上に活躍していただき、そうでなくてもできる限り目的をもってボランティアや介護予防・健康増進に資する活動へ参加することで元気を維持していくための事業です。対象者は本年9月1日時点で70歳以上の高齢者であり、広島市から活動を記録するためのラジオ体操カードのようなものが送られてきます。ポイントは一回の活動に4、2、1ポイントの三種類があります。介護施設やその他保育、障害、児童などの福祉施設や医療機関でのボランティアでの支援活動や高齢者や障害者の外出支援、視覚・聴覚障害者への点訳や手話、介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)のための生活支援やサロン運営活動が4ポイント、その他の総合事業以外のサロンや友愛活動、見守り活動、町内清掃、パトロール、パソコンやスマートフォンの操作指導やリサイクル活動、観光平和ガイドや文化の継承活動などが2ポイントです。活動を指導的に関わり、コーディネートした人には2ポイントで、その活動に参加した人には1ポイントが付与されます。様々な活動に参加しただけでもポイントが付くため積極的参加を促したいと考えています。また、国民健康保険や後期高齢者医療保険、協会けんぽ医療保険の特定健康診査やがん検診などを受診しても1健診につき2ポイントが付与されます。ポイントは1ポイントが100円に換算され、今年度の上限は70ポイント(7000円分)でゆくゆくは上限は100ポイント(10000円分)となります。本事業は高齢者公共交通機関利用助成からの移行で予算は成立しています。私たち社会福祉法人正仁会でも各拠点(落合、可部、亀山)にポイント付与するための事業所印を所持していますので、ご不明な点はそれぞれの窓口でお問い合わせください。(21ページにも関連記事)

統計的にも目的をもって活動している人とそうでない人の要介護になる率は乖離しています。いくつになっても目的をもって生活することが大切であることを自らにも問いかけながら精進していきたいものです。

# 専門家の知恵

知っておきたい

## 「逆流性食道炎」

今回は「逆流性食道炎」について、ご紹介したいと思います。

「逆流性食道炎」とは胃酸が食道に逆流することにより、胸やけなどの症状や食道に炎症が起こる病気です。食道は、胃酸に対する防御機能が弱いため、酸に繰り返しさらされることで炎症を起こし、粘膜のただれや潰瘍が生じたり、胸やけや呑酸(どんさん)などの不快な症状が起きます。

### 逆流性食道炎が起こる原因

(症状)以下の症状がある場合

逆流性食道炎の疑いがあります。

代表的な症状・・・胸やけ、呑酸(どんさん)

※呑酸(どんさん)とは

のどの辺りや口の中が酸っぱい、胃の中身が逆流する感じがする。

その他の症状・・・お腹の張り、胃もたれ、胃の痛み、よく咳き込む

頻繁にげっぷがでる、胃もたれ(重苦しい)

のどの違和感(イガイガ感、ヒリヒリなど)



(診断)症状と内視鏡検査で判断します。

症状での診断・・・胃酸が食道に逆流することで、さまざまな症状がおこります。

お医者さんは患者さんの訴える症状で判断します。

例:「胸がやけつくような感じ」「酸っぱいものが上がってくる」

「食べるとものがつかえる感じ」など

内視鏡検査・・・食道の炎症の程度や食道が狭くなる、出血するなどの有無をみる検査です。そのほか、胃や十二指腸の病気も診断します。

※食道に炎症がなく、胸やけなどの症状だけ訴える患者さんは「非びらん性胃食道逆流症」と呼ばれています。

(予防)日常生活の中で、胃酸の逆流を防ぎましょう。

食事・・・脂っこいもの、甘いものや刺激の強いもの等を控える。

食べ過ぎに注意、食べてすぐ横にならない。

日常生活・・・お酒、タバコを控える、おなかをしめつけない、肥満・便秘に注意  
できるだけ前かがみにならない、寝るときに上体を高くする



デイサービスセンターなごみの郷 落合  
竹中 裕子



# 居宅コーナ



皆さん、こんにちは、今回は『高齢者いきいき活動ポイント事業』についてご紹介します。

この事業は広島市が高齢者の社会参加を推進するために平成 29 年 9 月 1 日から始まりました。内容としては社会活動や自らの健康づくりなど介護予防に取り組む活動の実績に基づいてポイントを付与し、集めたポイント数に応じて奨励金が支給される事業です。

対象となるのは 9 月 1 日現在、広島市内に住所を有する 70 歳以上 の人です。所得制限はありませんが、障害者公共交通機関利用助成の利用者は対象外 となります。ポイント付与期間は 毎年 9 月 1 日から翌年 8 月 31 日まで です。

ポイント付与の対象となる活動は

## ① 地域の支え手となるボランティア活動

- ・高齢者や障害者の外出支援・視覚障害者に対する点訳、音訳・認知症カフェなどのスタッフとして活動など(4ポイント)
- ・いきいきサロンの世話人・介護施設への慰問・児童の登下校の見守り・町内や河川の清掃活動など(2ポイント)

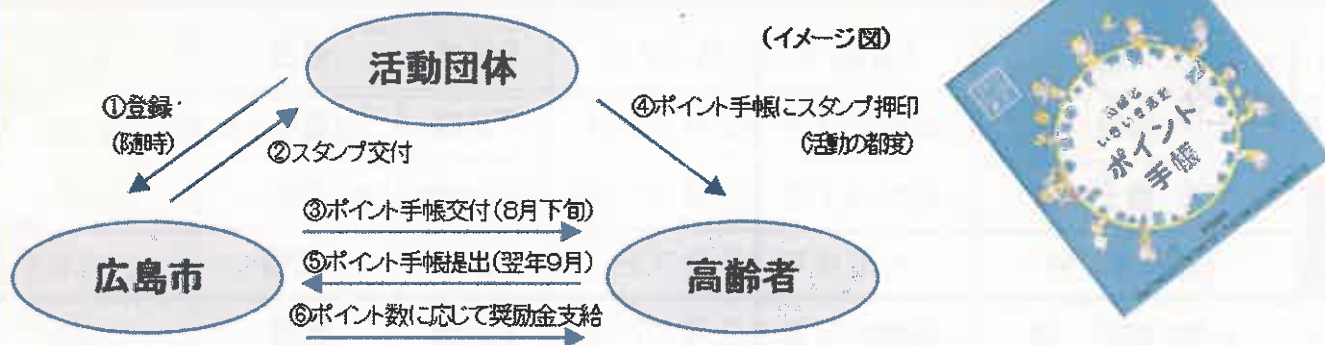
## ② 健康診査などの受診(2ポイント)

## ③ 自らの健康づくりや介護予防に取り組む活動

- ・地域住民が運営する介護予防拠点や介護予防教室への参加・いきいきサロンや地域高齢者交流サロンへの参加・フィットネスクラブやカルチャーへの参加など(1ポイント)

年間獲得ポイント数(奨励金)の上限は 100 ポイントです。公共交通機関利用助成制度を利用している人は 70 ポイントが上限になります。1 ポイントは 100 円に換算し、活動時にポイント手帳を携帯し、活動内容に応じてスタンプを押してもらいます。

事業の仕組みは下記のようになっています。



ボランティア活動の場を提供しポイントを付与する団体として、“なごみの郷”も特養施設、デイサービス落合、デイサービス可部、グループホーム亀山が登録しています。介護保険も公的サービスのみならず自助・互助・共助・公助と地域主体で支えあう、地域包括ケアシステムを目指しています。地域活動やボランティアなどで生きがいを持って生活ができ、何かあったときにも助け合いの活動が行われている地域で安心して暮らし続けたいものです。

なごみの郷居宅介護支援事業所 井川 陽子

# 10月のお誕生者さま

氏名	生年月日	年齢	地区
長原 コスミ 様	大正 15 年 10 月 1 日	91 歳	落合
吉川 愛子 様	大正 13 年 10 月 4 日	93 歳	落合
見竇 宣子 様	昭和 21 年 10 月 4 日	71 歳	落合
大崎 敬子 様	昭和 13 年 10 月 5 日	79 歳	落合
高橋 敬爾 様	昭和 8 年 10 月 6 日	84 歳	落合
時澤 智子 様	昭和 4 年 10 月 7 日	88 歳	落合
松坂 好之 様	大正 15 年 10 月 12 日	91 歳	落合
山田 壽徳 様	昭和 23 年 10 月 13 日	69 歳	落合
佐藤 邦彦 様	昭和 6 年 10 月 15 日	86 歳	落合
佐藤 美和子 様	昭和 11 年 10 月 17 日	81 歳	落合
中野 サエ子 様	昭和 10 年 10 月 20 日	82 歳	落合・可部
安平 明美 様	大正 10 年 10 月 20 日	96 歳	落合
中野 元明 様	大正 8 年 10 月 22 日	98 歳	落合
上田 善治 様	昭和 19 年 10 月 23 日	73 歳	落合
中本 恵子 様	昭和 21 年 10 月 31 日	71 歳	落合
石橋 栄 様	大正 8 年 10 月 7 日	98 歳	可部
山中 京子 様	昭和 23 年 10 月 27 日	69 歳	可部
芥川 節子 様	大正 5 年 10 月 31 日	101 歳	可部
久都内 ミチコ 様	大正 14 年 10 月 4 日	92 歳	亀山

お誕生日おめでとうございます!  
皆様これからもますますお元気で!

# October

「広島市高齢者いきいき活動ポイント事業」のポイントがつかます。

## 生き生き暮らす若返り教室

日時：10月3日(火)  
 : 10月10日(火)  
 : 10月17日(火)  
 : 10月24日(火)  
 : 10月31日(火)

いずれの日も時間は  
 13:15~14:15

内容：いきいき百歳体操

場所：特別養護老人ホームなごみの郷 2階  
 地域交流スペース

持ち物：タオル



車での来所も  
 可能です

### 送迎について

送迎をご希望の方は前日までに“なごみの郷”まで、お電話をお願いいたします。

☎：082-841-1335

主催：広島市口田地域包括支援センター  
 TEL：082-842-8818

## 家族会会計報告

平成29年8月度

日付	摘要	収入	支払	差引残高
8月1日	前月より繰越	216,076		216,076
8月8日	なごみどり 参加費(7月分3名)	1,500		217,576
8月30日	ピアノ喫茶		1,478	216,098
合計		217,576	1,478	216,098



### <いとぼたコーナー>

このコーナーでは、皆様の心の呟きをお待ちしております。日々の出来事を感じたこと、伝えたいこと、独り言、短歌、川柳、、、などなど。

また、利用者様、ご家族様からのご要望、ご意見がございましたらどんどんお寄せください。お待ちしております！

## あとがきではないけども…

10月、神無月、オクトーバー。リンゴ、シイタケ、松茸、柿、梨、栗、銀杏、ほっけ、秋刀魚が旬。皆さまの好みは何でしょうか。さて、9月18日に敬老の日を迎えた。総務省の発表によると、90歳以上の人口は1年前よりも14万人増えて206万人となって初めて200万人を超えた。総人口に占める割合は1.6%で、65歳以上では27.7%で過去最高を更新。医療技術の進化とともに長寿化による高齢化の進展を示している。長寿化は医療や介護に使う社会保障費の増加につながり、国の財政運営に大きな影響を及ぼす。個人的にも将来への備えを考えておかなければならないと不安になる。

一方で高齢化と同時に進行している懸念に人口の減少がある。その原因に少子化があげられているが、出生数でみると2016年の一年間では97万人で初めて100万人の大台を割った。2025年問題主役の団塊の世代(昭和22~24年生まれ)の第一次ベビーブーマーは年間約270万人生まれていたのだから70年弱で3分の1近くまで低下したことになる。しかし、昨年1年間の出生数が100万人を割ったことが真の懸念ではなく、今後も出生数の減少に歯止めが掛かりそうにないことが問題なのである。国立社会保障人口問題研究所(厚生労働省の施設等機関)の推計を見ると2065年に55.7万人、2115年(100年先なので小生は生存していませんが…)には31.8万人にまで落ち込むと予測されている。つまり、少子高齢化や人口減少はこれから本番なのだ。父親と母親から子供が一人しか生まれなければ、折り紙を半分に折るのと同じことで、紙の面積は半分になる。次の世代でも同様一人しか生まれなければ、さらに折り紙を半分に折り、面積は4分の1になる。これを繰り返すと大きな紙はアツという間に極小の面積になってしまう。

その出生数減少の影響は考えてみると計り知れない。人材の確保と育成が難しくなり、今までのように各分野への人材を輩出できない。これまでは人手不足といえば景況に大きく左右されるものであったが、今後は絶対的な後継者不足に陥る。人材争奪戦の結果、介護業界のみならず社会が機能不全になるかもしれない。それだけではなく、一般的には、人が多ければ多いほど人々はお互いに切磋琢磨して全体のレベルも向上するが、若い世代の絶対数が減ればイノベーションは起こりにくくなる。結果、あらゆる分野において活力が失われた社会が到来する。

そこで、少子化を測るバロメーターの合計特殊出生率を調べてみた。一人の女性が生涯に産む子供の数の推計値のことである。

戦後間もない1947年は4.54だったが、昨年は3分の1以下の1.44にまで下がっている。子供は父親と母親の二人の間から生まれてくる。つまり、合計特殊出生率が20で現在の人口が維持できることになる。それ以上で初めて人口増加に向かい、1台であれば人口規模は縮小していくことになる。

近々、衆議院の解散が囁かれている安倍政権は、結婚して出産したいという希望が叶った場合の出生率を「国民希望出生率」と定義して、それを1.8程度まで回復させることを目標としている。これも20を超えてはいないので、達成できたとしても人口増加には転じない。つまり、現状の人口規模は維持できないが、まずは、せめて人口減のスピードを抑えるという意味なのであろう。

でもよくよく考えたら、合計特殊出生率が改善したとしても、出生数は増えない。少子化の影響で将来の母親となるべく女兒の数は減っていて、将来、子供を産める女性が遞減してしまうことが予測されている。先述の社人研のホームページから読み取ると、その合計特殊出生率が過去最低だった2005年は1.26、昨年は1.44なので、これだけを見ると少子化は改善傾向にあると考えられる。ところが、年間出生数で比較すると、106.25万人から97.69万人で実際には8.56万人減っているのである。このままだと、2020年には女性の2人に一人は50歳以上となり、過半数が出産期を終えた年齢で、少子化がさらなる少子化を呼び起こす悪循環に陥っていると言えるのである。

敬老の日を迎え、そんな懸念が脳裏を駆け抜かり、悶々としてしまった…。ともあれ、私たちの責務は、何がどうであれ、出来ることを毎日一所懸命に生きていくことを積み重ね続けることしかないのであろう。皆さま、如何でしょうか。

合掌  
矢矧 秀樹 拜

## STAFF 発行所 / なごみの郷 おたっしやかわら版編集部

〒739-1732 広島市安佐北区落合南町196-1

T e l 082-841-1331

F a x 082-841-1336

U R L <http://www.nagominosato.jp>

E m a i l [nagomi@nagominosato.jp](mailto:nagomi@nagominosato.jp)

★ 発行人 / 矢矧 秀樹

(当紙面は、個人情報保護法に基づき、掲載させていただいている個人の名前・写真などは、全てご本人様又はご家族様に了承をいただいております。)



# 元気で明るく家族と共に自立支援

～ イキイキとした生活作りをお手伝いいたします～

平成29年スローガン

## つなげよう思いやり 伝えようありがとう 感謝の心が育む笑顔