

# ケアランド

# いきいき

# いきいき

# だより

12月  
第114号

ケアランド通信「いきいきだより」

平成30年 12月1日(土)発行 / 株式会社 和通 発行責任者 / 中田宏史

世界トップクラスの超高齢社会となった日本、高齢化率はなんと27.3%。元気で活躍するシルバー世代が多くなった一方、老化や病気が多く原因で寝たきりとなるケースが増えています。

戦後まもない頃は、欧米に比べ、高齢者の人口が少なかったため、介護に関する知識を海外の諸事情から学ぶことが多くありました。

より質の高い効率的な介護対策が国家的に急務となっており、今だからこそ、海外での介護事情について今一度みていくことにしましょう。



## 特集

# 海外の介護事情を知り 介護予防を見直す!

◆スウェーデン  
福祉大国と呼ばれ、国が積極的に介護サービスを提供しています。特に地方自治体等を中心に、在宅介護サービスが充実しております。

このため、ホームヘルパーの公的地位は安定し、多くの高齢者が住み慣れた自宅でいきいきと生活しています。

◆ドイツ  
世界で初めて社会保険の仕組みを作りだし、介護保険を導入した国です。「在宅介護優先」の方針がとられ、日本が今転換をしつつある「地域包括ケアシステム」のお手本の国です。

◆イギリス  
公的年金の支給額が低いため、それを是正するための年金繰り下げの制度が設けられて

います。国民一人ひとりが元気に働く事を支援し、老後のために経済的基盤づくりをサポートしています。

◆デンマーク  
寝たきり患者がほとんどいないとされています。すでに高齢化率が15%を超えています。高齢者福祉は非常に発達しており、高齢化対策のモデル国として話題に挙がる国です。

◆アメリカ  
高齢者の割合は10%を超える程度に留まっていますが、徐々に高齢化が進み、高齢化対策に関心が集まっています。日本の介護保険制度のような公的制度がない為、民間の保険に加入している人など一部の人が施設を利用している状況です。



**ケアランド**  
和通グループ

ケアランド和歌山  
お問合せ **0120-75-0309**

<p><b>ケアランド</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 居宅介護支援 (ケアマネ)</li> <li>㊦ 通所介護 (デイサービス)</li> <li>Ⓐ 訪問介護 (ヘルパー訪問)</li> <li>㊤ 訪問介護 (介護タクシー)</li> </ul>	<p><b>ケアランドかつらぎ</b></p> <p>TEL. <b>0736-23-1112</b></p> <p>伊都郡かつらぎ町大藪 136-2</p>	<p><b>ケアランド高野口</b></p> <p>TEL. <b>0736-42-3688</b></p> <p>橋本市高野口町名倉 234</p>	<p><b>ケアランド湯浅</b></p> <p>TEL. <b>0737-63-3507</b></p> <p>有田郡湯浅町大字湯浅 2834</p>	
<p><b>ケアランド和歌山</b></p> <p>TEL. <b>073-474-4210</b></p> <p>和歌山市黒田 279-4</p>	<p><b>ケアランド紀の川</b></p> <p>TEL. <b>0736-77-5231</b></p> <p>紀の川市豊田 43-5</p>	<p><b>ケアランド伊都</b></p> <p>TEL. <b>0736-43-0710</b></p> <p>橋本市高野口町向島 171-4</p>	<p><b>ケアランド橋本</b></p> <p>TEL. <b>0736-32-9354</b></p> <p>橋本市東家 1-392-5</p>	<p><b>ケアランド御坊</b></p> <p>TEL. <b>0738-24-1094</b></p> <p>御坊市野口字1184</p>
<b>シルバーハイム</b>				
<p><b>住宅型有料老人ホーム</b></p>	<p><b>シルバーハイム太田</b></p> <p>TEL. <b>073-473-0510</b></p> <p>和歌山市鳴神 7 9 8 - 1</p>	<p><b>シルバーハイム新在家</b></p> <p>TEL. <b>073-475-4676</b></p> <p>和歌山市新在家 9 1 - 1</p>	<p><b>若宮シルバーハイム</b></p> <p>TEL. <b>073-402-1101</b></p> <p>和歌山市有本 6 5 3 - 2</p>	<p><b>御坊シルバーハイム</b></p> <p>TEL. <b>0738-24-0125</b></p> <p>御坊市野口字小淵 1351-1</p>
<p><b>和歌山シルバーハイム</b></p> <p>TEL. <b>073-441-7455</b></p> <p>和歌山市三葛 5 2 8 - 1</p>	<p><b>シルバーハイム太田Ⅱ</b></p> <p>TEL. <b>073-473-5522</b></p> <p>和歌山市鳴神 7 8 4 - 4</p>	<p><b>シルバーハイム市駅前</b></p> <p>TEL. <b>073-428-7577</b></p> <p>和歌山市杉の馬場 4 - 1 - 1</p>	<p><b>伊都シルバーハイム</b></p> <p>TEL. <b>0736-43-2110</b></p> <p>橋本市高野口町向島 171-4</p>	<p><b>隅田シルバーハイム</b></p> <p>TEL. <b>0736-33-6660</b></p> <p>橋本市隅田町垂井字女房坪61-10</p>
<b>ケアセクション</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ⓐ 訪問介護 (ヘルパー訪問)</li> <li>㊦ 通所介護 (デイサービス)</li> <li>㊤ 訪問介護 (介護タクシー)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>㊦ 放課後等デイサービス</li> <li>㊤ 児童発達支援</li> </ul>	<p><b>ケアセクションかつらぎ</b></p> <p>TEL. <b>0736-22-2125</b></p> <p>伊都郡かつらぎ町笠田東 72-3</p>	<p><b>ケアセクション伊都</b></p> <p>TEL. <b>0736-42-3910</b></p> <p>橋本市高野口町名倉 234</p>	<p>社会福祉法人 <b>きのくに福祉会</b> <b>ごぼうの郷</b></p> <p>特別養護老人ホーム</p> <p>TEL. <b>0738-22-5500</b></p> <p>御坊市熊野 4 4 - 4</p>
<p><b>ケアセクション和歌山</b></p> <p>TEL. <b>073-475-0322</b></p> <p>和歌山市黒田 279-4</p>	<p><b>ケアセクション和歌山 デイサービス</b></p> <p>TEL. <b>073-471-5001</b></p> <p>和歌山市鳴神 803-1</p>	<p>児童デイサービス <b>こうさぎ</b></p> <p>TEL. <b>073-475-0322</b></p> <p>和歌山市鳴神 803-1</p>	<p>児童デイサービス <b>こぐま</b></p> <p>TEL. <b>073-475-0322</b></p> <p>和歌山市黒田 18-4</p>	



### ■日本の介護に対する考え方と4つの介護予防

日本の介護施設では世界的にみても利用者に手厚く、介護職員が率先してサービスを行うことが当たり前になってきました。しかし、一から十まで介護職員が手を差し伸べてしまうと、利用者の要介護度を進行させ、寝たきりの患者を増やしてしまうというデータもあるのです。

諸外国での介護職員の基本姿勢は「セルフヘルプ」、自分で出来ることは自分の力で行う事を重んじ、あくまでも要介護者が主体です。最近日本でも、高齢者が出来るだけ自立して暮らせるように支援する流れに変わってきており、介護予防も注目されています。

### 4つの介護予防



#### ♥「運動機能の向上」

転倒、骨折の予防のため筋肉を鍛えることが大切です。生活の中で、少しでも歩く等、無理なく継続していきましょう。

#### ♠「低栄養の予防」

バランスよく栄養を十分に摂ることが大切です。食べる楽しみを再発見し、楽しみの多い毎日を目指しましょう。

#### ◆「口腔機能低下」を予防

「口が渇く」「やわらかい食べ物を好む」「汁のものでむせる」等の習慣化、口をよく動かす等、日頃のちょっとした心がけが大事です。

#### ♣「閉じこもり予防」

生活リズムが乱れると、何となく一日を過ごしがちです。起床時間や食事のリズムを整え、外出の機会を増やし、活動範囲を広げましょう。

4つの介護予防を実践し、心が年齢にとらわれることなく、自由に生き生きとした日々を送ることが出来るように心がけましょう。

「文責：児童デイサービス目亮太郎」  
「参考文献：ケア資格ナビ」  
[https://www.cashaku.com/feature\\_guide/gobokare/](https://www.cashaku.com/feature_guide/gobokare/)  
和歌山市介護ケア暮らし高齢者介護 内閣府高齢化の状況 / 平成29年版高齢社会白書(概要版)

## 季節のおすすめレシピ

### 簡単! クリスマスローストチキン★BBQ味 箸が止まらない美味しさです♪



#### 材 料

もも肉	1枚
■下味	
醤油・酒・しょうが	少々
■BBQソース	
トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
減塩醤油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
はちみつ	スプーン1杯
んにく(チューブ)	5mm

by ちはるん

#### 作り方

- 1 肉の裏に1cmおきに包丁を入れます。
- 2 下味に漬け込みます。
- 3 油少々で皮目を下にして焼き、強火で音がしたら中火にして蓋をして5分待ちます。
- 4 反して蓋を戻して5分待ちます。
- 5 BBQソースを加えて煮絡めて肉だけ取り出してソースを煮詰めます。
- 6 クッキングシートをしいて肉を切って皿に盛りつけてソースを掛けます。

**コツ!** BBQソースにお好みで赤ワインを入れて大人味にしても♪  
ソースは濃いですが肉汁と合わさってとっても良い味になりました。

このクイズに正解された方のうち抽選で5名様に、素敵な景品をプレゼントします。ハガキにクイズの答えと、あなたの住所、氏名、年齢、電話番号をご記入の上、下記宛先までお送りください。  
(下欄を切り抜いてご利用ください。)  
みなさまのご応募お待ちしております!

締切り：1月18日(金)当日消印有効  
※当選者は次々号にて発表します。

【宛先】  
▼下欄を切り取り、ハガキに貼って投函ください。

〒640-8341  
和歌山市黒田279-4  
ケアランド和歌山  
「いきいきだより  
クイズ係」

多数の応募者の中から厳正な抽選の結果5名の方がご当選されました。おめでとうございます。

## マルバツクイズ



答え

- ① 12月は旧暦で「師走」。この「師」はお坊さんのことを指すとも言われている。 ○ ×
- ② 日本人初の宇宙飛行が行われたのは12月である。 ○ ×
- ③ 「今年の漢字」が発表されるのは毎年12月12日である。 ○ ×
- ④ 冬至は毎年12月21日である。 ○ ×

112号の答え

さんま

112号の当選者様

井原真男様 前田節子様  
太田恵美子様 前田美智子様  
宿院千恵子様

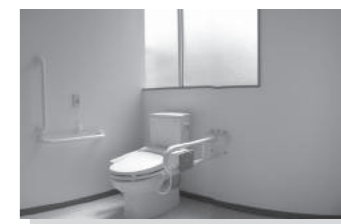
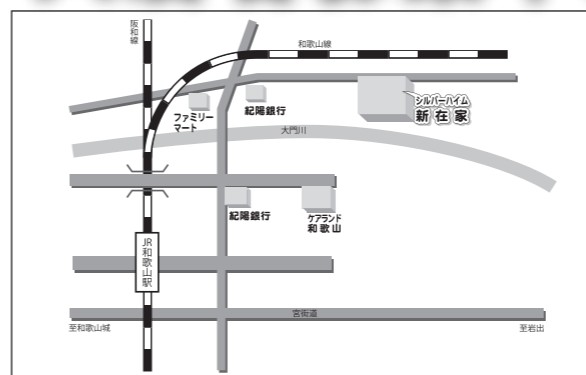
### 住宅型有料老人ホーム

# シルバーハイム新在家

和歌山市新在家91-1

## 入居者募集中!

要介護1以上の方に限り入居斡旋を致して居ります。  
※あらかじめご予約頂ければ、いつでも見学・体験入居が可能です。



シルバーハイム新在家  
Tel.073-475-4676

介護  
ケアランド和歌山  
Tel.073-474-4210

配食  
有限会社 宗和  
Tel.073-475-0415

▲写真はイメージです。

お問い合わせ  
ハイム運営 株式会社 和通企画

Tel.073-475-0310

## ケアマネさん ヘルパーさん 募集

### ケアランド各事業所

0120-75-0309