

くらしの相談センター 多摩 ニュース NO. 8

先月「秋のハスハイク」に参加した時ぶどう酒売り場で「ポリフェノールがアルツハイマー病の予防になるんだよネ！」と声をかけられました。「ニュースを読んでいる」…皆さんのその一言で支えられているなあ…と嬉しくなりました。ご意見をお寄せください。



医療・介護を取り巻く問題…？どうなってるの？現実…

脳卒中で大学病院に入院してから5カ月が経った。ようやくリハビリで立てるようになり「この調子でゆっくり回復を」と思っていたら、転院の話。紹介されたのは、ずいぶん遠い場所にある病院と月25～30万円もかかる入院費用。いつまでも続かない事は明らかだ。子どもたちには負担をかけたくない。どうしたらよいのだろうか？在宅療養の可能性はあるのか？介護施設（老人保健施設）への入所は出来るのだろうか？回復リハビリ病棟へ移ることはできないのか？！

など医療・介護の相談を受けた場合、制度上の問題を話しながら一緒に考えます。

●Mさんは、発症後150日を過ぎていたので回復リハビリ病院・病棟への転院が出来ません。市内の老人保健施設を選びました。老人保健施設は3カ月という限度があります。次の施設の申し込みも済ませました。

●Sさんは、「高すぎる入院費用なので家で看たいと思う」と相談に来られました。往診医・ケアマネジャーの依頼をして退院の準備をしました。部屋を改築して在宅療養が始まりました。費用は軽減されますが家族への負担が課題です。

★あまり知られていませんが、介護の行政窓口は『包括支援センター』です。

多摩区では【管の里】【花ハウス】【多摩川の里】です。地域エリヤがあるので確認してください。

私達は、いざ必要になった時を考えて安くない医療・介護保険料を支払っています。しかし、必要な手立てに制限があり受ける事が出来ない！おかしいと思います。今日の高齢化社会は以前から予測されてきました。手を打たずに来た国の責任は大きいと思います。（日本では特別養護老人ホームの待機者43万人・スエーデンでは0人）それ以上に市民の声に耳を傾けようとしない現市長の責任も問われます。自治体でも独自で対応できる事は沢山あります。困ったことがあれば、いつでも「くらしの相談センター多摩」へ相談ください。長生きを喜びと出来る様、みんなで力を合わせましょう。

11月の専門家による相談予定

- * 法律相談 —— 川崎北合同事務所内田弁護士
(毎月第3火曜日)11月16日・要予約・時間が限られています。相談内容の要点をまとめてください。
 - * 育児相談 —— 稲田助産院藤井よし子助産師
(毎月第1火曜日・午前中)・要予約
 - * 税金・相続・登記・医療・福祉・介護
・年金・教育・住宅パットの相談
◎専門家が随時対応します。電話で要予約◎
 - * よろず相談……所長 井口まみ市会議員が
すばやく相談に応じます。
- 月曜日～金曜日…時間については電話でご予約ください。
休み……土曜・祝日・お盆・年末年始
電話……044-949-6674

忘年会のおせれ!!

今年4月の開設以来、たくさんの皆さんとの関わりが出来ました。みんなの「相談センター」を目指して日々活動をしています。そこで関わった人たちみんなで交流・忘年会を持ち楽しいひと時過ごしたいと計画しました。ぜひお越しください！

☆とき 12月4日(土)PM. 2:00

☆ところ 中野島会館

☆かいひ 2000円

参加申し込みはFAXで…

044-949-6675



所長の視点

☆☆☆貧困をなくすには——宇都宮健児さんの講演会から学んだこと☆☆☆



10月11日、日本共産党川崎市議員団主催で、「反貧困ネットワーク」代表で日弁連会長の宇都宮健児さんの「貧困の現状と打開の展望」という講演会が行われました。この相談センターにも、次々と「生活できない」という相談が持ち込まれ、貧困が身近にあることを実感しています。

宇都宮さんはサラ金被害者の救済に奔走されてきて、サラ金を規制する法律まで作りましたが、「生活が苦しい人がいる以上サラ金はなくなる」と、貧困そのものをなくすことが必要だと「反貧困ネットワーク」の結成へと動きます。

貧困をなくすには、政治の責任で働くところを作ること、首を切らないこと、非正規ではなく正規労働者にすること、働いたら生活できる賃金を保障すること、安い市営住宅をもっといっぱい作ることなど、できることはすぐあるといいます。生活保護も大事な手段です。でも、それだけでは貧困はなくなるというのです。何百万ものサラ金の借金をすっかり解決して、生活保護を受け、アパートにも入れるように支援した人が、全然元気がない。アパートで一人ぼっちで何もすることがないのです。人はお金があるだけでなく、人の輪の中にいて、人の役に立っているということを実感したときに、始めて豊かさを感じるのではないか。そういう趣旨のことを言われました。

相談センターの役割は、ここにあるのではないのでしょうか。人が人として豊かに生きられるように支援することが私たちの役目。ここにすれば安心して生きていける、そういう相談センターを目指したいと思います。

豆知識

=ワンポイント学習= **認知症《その4》**

専門相談員(看護師) 中村登美子

〇〇〇認知症予防・今回は運動!!〇〇〇

身体の細胞には寿命があり、絶えず新しい細胞と入れ替わっています。しかし、脳の神経細胞は例外で、入れ替わることなく一生にわたって動き続ける細胞だと長い間考えられてきました。

ところが、海馬という記憶に関係する部位では、神経細胞が少しずつ新しく生まれ、3年ほどで入れ替わっていることがわかりました。

この海馬神経細胞の新生に、運動が関係しています。アルツハイマー病の予防として楽しく運動することが大変有効です。運動にはたくさんの全身的な老化防止効果もあります。以下にあげてみました。

- *筋力増強(瞬発力・持続性)*運動の上達(動作が上手に・転倒予防)
- ・よい姿勢)*全身への効果(心肺機能向上と血圧低下・骨が丈夫に)
- ・肥満や糖尿病、脂質異常症に有効・動脈硬化予防・免疫能向上)などです。

江戸時代では運動不足気味の名に蹴毬を指導したそうです。

気軽にできる散歩・家の中の雑巾がけなど日常生活に心弾む運動を習慣づけたいものです。

9月の
相談状況

●寄せられた件数

14件

●4月からの総数

57件

