

特集

幸こう齡れい者しゃ

— 年を重ねる幸せ —

日本の65歳以上の高齢者は3,074万人(平成24年9月15日現在)で、総人口に占める高齢化率は24.1パーセントと過去最高です。また、高齢者は今後増え、30年後には10人に4人が65歳以上となるとも推計されています。葉山町の高齢者数も年々増加し、高齢化率28.9パーセント(平成25年1月1日現在)と県内平均・全国平均を上回っています。年を重ねるのは誰にでも平等なこと。しかしいつまでも住み慣れた地域で自分らしく暮らせるのだろうか、不安や心配もあるかと思えます。そこで今月の特集では、高齢者を「幸齡者」と呼び、幸せな年の重ね方、その幸せを手助けする町の事業をご紹介します。誰もが自分らしく生き生きと暮らし、この葉山町で年を重ねることを幸せと感じるためには、どのようなすればいいのか、一緒に考えてみましょう。

◆サルビアの花◆

上の写真に写っている花はサルビアです。サルビアの花言葉には、「家族愛」のほかに、「尊敬」や「知恵」というものがあります。今月「知恵」、身近な幸齡者を尊敬し、その生き生きとした過ごし方から知恵を学んでみませんか。

静と動のバランスと

仲間の存在が幸せの秘訣！



明るい笑顔と80歳という年齢を感じさせないほど元気な体力が自慢の鈴木さん。50代から多くの趣味を持ち、今でも練功十八法、華道、書道、太極拳など色々なことに挑戦し続けています。その元気の秘訣はなんでしょう。

練功十八法で元気を保つ

「今から30年前、神奈川県葉山健康づくり普及員として、練功十八法に出会いました。老若男女問わず誰もができるリラックス・健康体操のことで、



知りたかった！』と言われるほどです。私が教えている教室には、90歳になる方もいますが、元気いっぱいですよ。」

指導員の資格をとり、教える立場になって25年ほど経ちます。参加した方からは『こんな健康に良いものなら、もっと早く

続けられることが幸せ

「これからも元気で、趣味や楽しいことをずっと続けるのが目標です。始めは80歳まで頑張ろうと思っていたけど、それは達成したでしょう。だから今度は東京オリンピックの年までは頑張りたい。運動で体の健康も大切にしますけど、心の元気も大切にしたい。教室に行く色々な人に会えて、この30年で友達も増えました。一人じゃ続けていられなかったかもしれない、支えあう仲間がいるからこそ頑張っていると実感しています。」

華道や書道の趣味も

「お花は家の中に少しあるだけで印象がぱっと明るくなるのが好きなんです。自分の思うとおりには活けられた時は、心がやわらぎます。また、書道も筆をとることで自然と気持ちも落ち着きますね。体を動かす練功十八法や太極拳が『動』なら、華道や書道は『静』。自然に静と動のバランスがよく、趣味を続けられています。」



こうれいしゃ 幸齢者インタビュー

鈴木のり子さん



▲書道歴15年の腕前。休憩中に教室の友人とおしゃべりを楽しむこともあります。

鈴木さんの健康の秘訣、練功十八法の教室等の詳細は、普及員(黒田) ☎ 875-11428までお問い合わせください。

幸齢者の一日に密着



どんな暮らしをしているの？

朝は何時に起きてどんな食事をとるのか。少しのことに気をつけて、健康で幸せな生活を送る大森さんご夫婦の一日に密着しました。普通に過ごしているようですが、自分たちでできる限りのことをする生活には、マネしたいコツがたくさんです！



大森 俊行さん (81歳)
大森 幸子さん (81歳)

40年以上前に東京から葉山町に越してきて、空気のきれいさに驚いたというお二人。幸せな生活を送れる理由には、この葉山の環境と「自分のことはできるだけ自分でやる生き方」があるのではと話してくれました。

特集

健康

子育て

生涯学習

ご案内

写真館



午前7時 起床

早寝早起きが習慣という二人。さあ、これから一日が始まります！

料理が得意な幸子さんによる朝食の準備。朝はパンなどで軽めに済ませ、昼は野菜を多くとれるメニュー、

夜は必ず魚か肉類を食べるというように一日でバランスよく食事をとるように心がけています。

午前10時 掃除



お風呂の残り湯を洗濯に使ったあとは、俊行さんの出番です。お風呂の隅々まできれいにすると、ほどよい運動にもなるので毎日欠かさずとなく掃除をしています。

*ここでポイント！

お風呂掃除は床が濡れているため、すべりやすいなどの危険が潜んでいます。足元にはすべりにくい浴室用の靴を履くなどし、転倒防止を心がけましょう。

午後1時 昼食

新聞を読んだり、テレビを見たり、ゆっくりと休憩したあとは昼食です。子どものことや孫のこと、色々な話をしながら二人で食事をとりま

す。その後15分程度、お昼寝をすることもあります。

*昼寝のすすめ

15分から30分程度の昼寝は脳の活性化に良いとされています。それ以上は夜に眠りにくくなってしまいます。

午後3時 散歩

で、気をつけましょう。



散歩も俊行さんの日課です。買い物から二人で歩くこともあります。一日20分から30分を目標に家の周りを歩くことが多いそうです。散歩中に近所の人に出会って、そこで少し立ち話をすることもあり、そういった人とのつながりも大切にしたいと話していました。

午後6時 夕食

夕食は就寝の3時間前までには済ませるのが基本です。

午後11時 就寝

お風呂でゆっくり温まったあとは、就寝の準備をします。明日も一日健康的に活動するため、ゆっくりと休みましょう。



心も体も幸せであり続けたいから かかりつけ主治医・ 歯科医を持ちましょう！



健康でありたいというのは誰もが願うこと。自分の体を守るのはまず自分、そして安心して信頼のできる医療ではないでしょうか。

かかりつけ医とは、日常的な診療や健康管理等を行ってくれる身近なお医者さんのことで、健康相談が気軽にできるパートナーとしてはもちろん、症状によっては専門医と結びつける仲人にもなります。

日ごろ町で実施している健康診査などを積極的に受けることで、あなたに合ったかかりつけ医を見つけることもできるかもしれません。

* 町実施の健康診査等は13ページをご覧ください。

認知症も

早期発見できる！

認知症は、年を重ねれば誰でもなるわけではなく、「病気の一つ」です。重度の認知症にならないために一番大切なのは、早期に発見し、早期に対応すること。かかりつけ医がいて、常に普段の健康状態を把握してもらっていると、年齢による物忘れではなく、認知症とわかる場合もあります。早期の対応で症状を改善させたり、進行を遅らせたりするため信頼できるかかりつけ医を持つことをおすすめします。

健康の第一歩は

口腔ケアから

歯は、健康を保つために重要な要素を占めています。歯がほとんどないのに義歯を使用していない人、あまり物を噛めない人、そしてかかりつけ歯科医のいない人は、認知症を伴う「要介護認定のリスクが高い」という研究データもあります（平成22年厚生労働科学研究）。日ごろから適切な口腔ケアを受けることで、しっかり物を噛むことができ、栄養管理も維持できます。生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、かかりつけ歯科医と一緒に健康な歯を保ちましょう！

高(幸)齢者福祉
施策いろいろ

あなたの幸せを

サポートします



老人クラブで
地域の仲間が
見つかると
もっと楽しい

町には22の単位クラブと老人クラブ連合会があり、高齢者自身が様々な活動の企画・運営をし、生きがいづくりに励んでいます。



主な事業には、芸能大会や月2回のいこいの日、社交ダンスやリズム教室を実施している「ねんりんふれあいの集い事業」、町内会館等を心身の健康保持に活用する「高齢者くつろぎの場事業」などがあります。二枚の写真は、春と秋に実施している「歩こう会」のものです。老人クラブが主催で行い、歩くことでの介護予防はもちろん、相互交流の促進にもつながります。

同じ趣味を持つ人などを見つけ、一人よりも二人、二人よりも三人と仲間と一緒に活動をするのはいかがでしょうか。



知識や経験を
活かして
生きがい事業団
で働きませんか？



葉山町生きがい事業団では、男女問わず60歳以上の登録している会員を対象に、働く機会を提供しています。

仕事内容は草刈りや公園清掃、駐車場の管理から、宛名書きなど多岐にわたっています。今まで培ってきた技術がある人、体力に自信があり働く機会を求めている人などは、葉山町生きがい事業団（☎877-1555）までお問い合わせください。



また、生きがい事業団の技術や専門性を持っている高齢者などに仕事を依頼したいご家庭、事業所などの方も気軽にお問い合わせください。生きがい事業団は保健センターの中にあります。

休日・夜間も 電話で相談 困った時の 窓口いろいろ



◆介護は受けていないけど、ひとり暮らしで健康面が不安。

⇒高齢でのひとり暮らしには不安がたくさんあります。そのため、葉山町では、介護認定を受けていない75歳以上のひとり暮らし高齢者宅に保健師が訪問し、健康などに関する色々なお話をしています。お気軽にご相談ください。

◆休日や夜間も相談したい！

⇒役場閉庁時の緊急相談は、介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）の葉山清寿苑内の電話（☎878-8908）や葉山グリーンヒル内の電話（☎877-1116）にご連絡ください。

◆介護が必要だけど、申請やサービスがよくわからない。

⇒介護に関すること、日常生活に関するお悩みは地域包括支援センター（☎877-5324）までご相談ください。高齢者やその家族に対して介護・福祉・医療の専門職が協力して総合的に支えます。

ひとり暮らしの 不安を解決 配食サービスや 入浴サービス

◆緊急通報システム

65歳以上のひとり暮らしで、日常生活上注意を要する状態にある人などを対象に緊急通報装置を無料で貸与しています。（福祉課☎内線232～234）

◆無料入浴サービス

ひとり暮らしで入浴が不安、浴室の設備に危険が伴うなどの理由で入浴ができない60歳以上に、原則毎週1回、福祉文化会館で無料入浴サービスをしています。（福祉課☎内線232～234）

◆配食サービス

食事づくりが困難な65歳以上のひとり暮らしの人などを対象に1食500円の夕食を配達するサービスです。管理栄養士の指導によって作られた温かい食事で、心も体も温かく、健康に努めましょう。（福祉課☎内線232～234）



◆介護用品の支給

在宅での介護負担の軽減を目的に、要介護3以上の在宅高齢者に隔月で紙おむつなどの介護用品を無料で支給しています。（葉山町社会福祉協議会☎875-9889）

毎日生き生き 元気はつらつ 介護予防教室に 参加しましょう！



◆全身若返り教室

歯科衛生士・管理栄養士・運動指導士等による栄養・口腔、運動教室です。65歳以上の町民やその家族、介護に興味のある人などが対象です。（保健センター☎875-1275）

◆高齢者元気はつらつ教室

腰やひざの痛み、肩こりの予防のため、健康運動指導士による運動教室を町内会館等で開催しています。（葉山町デイサービス☎877-1818）

◆高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

高齢となっても生き生きと生活できるよう仲間づくりを兼ねて体力の維持向上や食の改善講座を実施しています。（葉山町デイサービス☎877-1818）

◆生きがいミニデイサービス事業

60歳以上の町民を対象に、町内会・自治会等、住民が主体となり、健康・教養講座や趣味・創作活動を実施しています。（葉山町社会福祉協議会☎875-9889）

介護が必要になったら…… まず**介護申請**をしましょう



◆サービス利用までの流れ◆ 申請⇒調査⇒認定⇒利用

介護申請ってなんだろう？

介護が必要となった場合、65歳以上、または特定疾病により介護が必要になった40歳以上65歳未満の人は、「要介護認定」の申請をすることができます。その認定によって町の介護サービスの利用ができます。

申請の方法

- 1 本人がその家族が、福祉課に「要介護認定」の申請をします。(介護保険証があれば持参)
- 2 原則、町職員が自宅や病院等に伺い、直接面談により本人と家族などへの聞き取り調査をします。
- 3 申請書に書かれた主治医から町が意見書を取り寄せます。
- 4 コンピュータ分析による一次判定、専門家による二次判定を行い、認定結果をお知らせします。

認定結果

【非該当】 介護保険の対象にはなりません。生活機能の低下している人や将来的に介護が必要となる危険性が高い場合には、介護予防事業を紹介します。

【要支援1・2】 介護保険の対象者ですが、要介護状態が軽く、生

活機能が改善する可能性が高い人など。要支援1が最も軽い判定です。

【要介護1・2・3・4・5】 介護保険のサービスによって生活機能の維持、改善を図ることが適切な人など。要介護5が最も重い判定です。

※申請から認定結果の通知までは約1か月かかりますが、その間にサービスを利用したい場合は「暫定ケアプラン」を提出することで、利用ができます。

介護保険の申請方法、各サービスなどは、町福祉課で配布するガイドブックに記載しています。詳細は福祉課の介護高齢係 ☎内線232～234までお問い合わせください。



心がつながる葉山の福祉

「福祉は心だ」数年前、読売新聞特別編集員の橋本五郎さんが、講演で自らの介護経験から強く訴えられていました。立派な建物や施設も大事ですが、葉山町が今すぐにはできないことは、福祉に関わる周りの人をつなぐ、福祉の心を大切にすることだと私も考えています。今後は、「介護予防」と「介護が必要な方へのサービス充実」に力を入れていきます。介護予防は、役場からの各戸訪問や困ったときの相談体制の強化。また、配食サービスや緊急通報システム(7ページ掲載)のさらなる普及・高機能化です。サービスの充実は、介護サービスの整備に加え、病院などから自宅へ安心して帰れるよう、地域の保健・医療・福祉関係者等への支援も行っていきたいと考えております。心のつながる葉山ならではの温かい福祉へ、みなさまの引き続きのお力添えをお願いいたします。

町長コラム



葉山町長 山梨 崇仁

介護保険に関する費用の確定申告

平成25年1月1日から12月31日にお支払い頂いた介護保険料やサービス利用料（自己負担分）は、所得税の確定申告や町・県民税申告の際に所得控除の対象となります。

●介護保険料

介護保険料や健康保険料は、「社会保険料控除」の対象となります。※特別徴収（年金から天引き）された介護保険料は、その年金受給者本人の納付となります。他の人の控除には使えません。

〈対象金額〉

平成25年中に納付した保険料額
※介護保険料の納付金額は、12月下旬にハガキでお知らせします。

〈申告に必要なもの〉

証明書や領収書は必要ありません。
●サービス利用料（自己負担分）

下表のサービス利用がある場合、その領収書内の「医療費控除の対象となる金額」が医療費控除の対象です。高額介護サービス費等で戻ってきた金額は「保険金などで補てんされる金額」として「医療費控除」を計算してください。

●おむつ代は、「医療費控除」の場合も

寝たきりや認知症、治療おむつを使用している場合は、医師が発行した「おむつ使用証明書」を添付すると医療費控除の対象になります。

かかりつけの医師に証明書が必要と申し出てください。要介護認定を受けた人で控除を受けるのが2年目以降の人は、「おむつ使用証明書」に代わる「確認書」を、町が要介護認

定主治医意見書の内容をもとに発行できる場合があります。福祉課へお問い合わせください。（発行日は翌日以降になります）

〈対象費用〉

○平成25年中にかかったおむつ代
○申告に必要なもの
○おむつ使用証明書が確認書

○領収書

●要介護認定を受けた人は、「障害者控除・特別障害者控除」対象の場合も

身体障害者手帳等の交付を受けていなくても、「年齢が65歳以上で、精神又は身体に障害があり、その障

害の程度が障害者に準すると町の認定を受けている人」は控除を受けることができます。

要介護認定訪問調査の内容をもとに判定し、対象の場合は障害者控除・特別障害者控除対象者認定書を発行します。福祉課へお問い合わせ後、申請してください。（発行日は翌日以降になります）

〈認定の手続き〉

町が発行した障害者控除・特別障害者控除対象者認定書
問合せ 福祉課介護高齢係
☎内線232～234

〈申告に必要なもの〉

町が発行した障害者控除・特別障害者控除対象者認定書
問合せ 福祉課介護高齢係
☎内線232～234

居住（在宅）介護サービス	対象サービス	<ul style="list-style-type: none"> ●「ケアプラン」に基づいた次の医療系サービス（介護予防含む） 訪問看護・訪問リハビリテーション・居宅療養管理指導・通所リハビリテーション（デイケア）・短期入所療養介護（医療系施設のショートステイ） ●上記サービスと併せて利用した場合は、次の福祉系サービスも対象となります。（介護予防含む） 訪問介護（ただし生活援助を除く）・夜間対応型訪問介護・訪問入浴介護・通所介護（デイサービス）・認知症対応型通所介護・小規模多機能型居宅介護・短期入所生活介護（福祉系施設のショートステイ）
	対象費用	<p>居宅サービス費の自己負担額（介護費用、短期入所療養介護の居住費、通所リハビリテーション（デイケア）と短期入所療養介護の食費）</p> <p>※居住サービス事業者発行の領収書が必要</p>
施設介護サービス	対象サービス	<ul style="list-style-type: none"> ●次の施設サービス費の自己負担額（介護費用、居住費及び食費） ①介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） 地域密着型介護老人福祉施設 ②介護老人保健施設 ③介護療養型医療施設 ※②③については、診療・治療上必要な「特別室の使用料」も対象となります。
	対象費用	<p>施設の種類により異なります</p> <p>①介護老人福祉施設は自己負担額の2分の1 ②介護老人保健施設は自己負担額の全額 ③介護療養型医療施設は自己負担額の全額</p> <p>※介護保険施設発行の領収書が必要</p>