

きょう ほのぼの

日本人の平均寿命が 過去最高を更新!!

厚生労働省が「平成26年簡易生命表の概況」を公表しました。

それによると、男性の平均寿命は80.50年で、前年の80.21年をさらに更新、女性は86.83年となり、同じく前年の86.61年を更新しました。また、平均寿命の男女差は、6.33年で前年より0.07年縮小しました。

他国との比較では、女性は3年連続第1位、男性は前年の第4位から第3位となっています。平均寿命が延びたのは、性・年齢別にみた死亡状況の改善によるもので、これを死因別にみると、男性は悪性新生物及び肺炎、女性は心疾患(高血圧性を除く)及び脳血管疾患の死亡状況の改善が大きくなっています。

平均寿命が伸びたことは大変喜ばしいことですが、それにもまして驚くべきは、100歳以上の高齢者「百寿者」が増え、全国で6万人を突破したことです(京都市では、平成26年10月時点で803名)。今から35年後に約70万人に達するとの推計も出ているほどです。

いくら平均寿命が延びたとはいえ、やはり100歳まで長生きするにはそれなりの秘訣があるのではと、百寿者の性格や生活環境も含めた要因について研究が行われています。ある結果によりますと、まず、性格的に決めたことはきっちりやり抜く意志の強さがあるということです。また、肥満の人も少ないが、極端な痩せ型も少ないことが特徴のひとつとしてあげられています。すなわち、50~70代のうちから生活習慣に気を配り、大酒や喫煙を控えるなどし、健康的な生活を送ることが長生きするための秘訣といえるでしょう。

当法人居宅部門のご利用者には、100歳を越えておられる方が54名もいらっしゃいます。ご長寿をお祝い申し上げますとともに、これからもお元気でますます長生きされますことをお祈り申し上げます。

インフルエンザの治療と予防

インフルエンザの症状は風邪とよく似ていますが、普通の風邪と比べて症状が重く、感染力が非常に強いという特徴があります。

インフルエンザの症状

感染して約1~3日間で、急激に38度以上の高熱が出ると同時に、頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状が強く現れます。このような症状があるときはすぐに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザの治療薬

ウイルスは単独で増えることはありません。他の生物の細胞の中に侵入し、増殖したウイルスが細胞の外に出て、新たな細胞に侵入し、増殖を繰り返します。

インフルエンザの治療薬は、増殖したウイルスが細胞の外に出ていく働きを抑えることでウイルスの増殖を抑えます。ただし、ウイルスが増えすぎると効果がありません。発症から48時間以内に服用し始めることが原則です。

インフルエンザの予防

日常生活で手洗い、うがいの励行、体調を整え抵抗力を高めることや、部屋の湿度を十分に保つことがインフルエンザの予防につながります。発症や重症化を防ぐには、ワクチンの接種が有効です。ワクチンの接種を受けると80%の発症を阻止でき、発症しても重症化を防ぐことができると言われています。

インフルエンザが疑われる場合には、すぐに医療機関を受診し、症状の悪化を防ぐとともに、周りへの感染を最小限にとどめることが大切です。特に抵抗力の弱い高齢者や乳幼児はかかると重症化しやすいので、流行する前にワクチン接種を受けておくと、発症や重症化を防ぐことができます。

ワクチン接種について

ワクチンは接種してから抗体ができるまで約2週間かかります。11月中頃までに接種を済ませておくことが理想です。ワクチンの効果は5か月間続きます。

接種回数

- 生後6か月以上13歳未満
2回接種(1~4週間あける)
- 13歳以上
1回または2回接種

育児支援 ヘルプ事業 について

育児支援ヘルプ事業には、次の2種類の派遣形態があります。

育児支援 ヘルパー 派遣



産後の体調不良や育児不安を抱えるお母さんのいるご家庭に家事や育児の援助を行い、安心して子育てができるよう支援する。

- 派遣期間／派遣開始後3ヵ月以内
- 派遣時間・回数／1日1回2時間まで、計12回以内（延長あり）

産前産後 ヘルパー 派遣



第三子以降の子どもや多胎児の出産前後に家事や育児を行うことが困難で、適切に家事を行う方が他にいない家庭を支援する。

- 派遣期間／予定日の2ヵ月前から出産日の2ヵ月後まで
- 派遣時間・回数／1日1回2時間まで、計16回以内（多胎児は出産後の1年後までに計32回以内）

当法人では、高齢者、障害児者に対するヘルパー派遣事業に加え、育児支援を目的としたヘルパー派遣事業も行っています。

この事業は、少子高齢化が進む中、京都市の「京都市未来こどもプラン」に基づき、当法人が事業委託を受け、2010年7月から開始しています。

現在、朱雀事務所の3階を拠点に、育児支援相談員3名、育児支援ヘルパー30名で、京都市内全域（京北町を除く）を対象にヘルパー派遣を行っています。

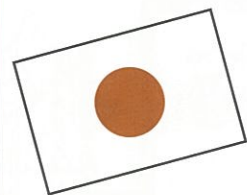
当初は、年間160件程度のご依頼でしたが、年を追うごとに依頼件数が増え、昨年度（2014年度）は年間301件もの依頼を受けるようになりました。そこには、核家族化や共働きの家庭が増えていること、またひとり親の出産も増えている等、誰にも相談することができないお母さんが増えているという社会的背景があるものと考えられます。

主な派遣内容は、沐浴、授乳などの育児支援と家事支援ですが、お母さんの話を聴き、悩みを共有することで不安を乗り越えていただくきっかけとなることも多くあります。

より専門的なヘルパーの確保など課題もありますが、高齢者や障害児者支援と共に、出産後等で不安を抱えるお母さんにとって、「くらしに笑顔と安心を届ける」意義のある事業となるよう努力してまいります。



中華人民共和国の視察団が 『南総合ステーション』を訪問されました!!



6月22日、中国の江蘇省家政サービス協会から20名の方が、南総合ステーション（南事務所、ナイトケアセンター南、訪問看護ステーションばあとあず南）に視察に来られました。

日本の福祉サービスについて幅広く見聞を広め、今後の福祉サービスに役立てることが視察の目的です。

当日は主に、日本の介護保険制度と訪問介護サービスの状況、南総合ステーションの運営体制、ナイトケアセンター南での夜間対応型訪問介護事業の運営状況について視察されました。

質疑応答では、質問が相次ぎ、良いところは少しでも自分たちの仕事に活かそうとする意欲が強く伝わってきました。

これを機に、今後、視察団のみなさんが、益々福祉サービスの発展、向上のためにご活躍されることを心より祈念いたしております。

