

「トータルライフケアサービス」は介護という枠にとらわれず、介護を受ける方や介護する方の生活全般に関わるお悩みやお困りごとを解決するサービスです。

2016年2月25日発行

Vol. 8

# 暮らし悠々



カスタマーセンター電話番号

介護を受ける方や介護する方の生活全般に関する  
ご相談はスマイルケアカスタマーセンターへ

0120 FreeDial 0120-098-298 <相談無料>

## 特集

### 健康寿命を延ばすには 安全で楽しい「食生活」から

いつまでも元気でいきいきと暮らすには、バランスのとれた食生活が欠かせません。今回は、高齢者専門宅配弁当「宅配クック123」を運営する株式会社シニアライフクリエイトの経営企画部の方に、健康寿命（健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間）を延ばすための食生活のポイントと、人生における「食」の楽しみの重要性についてお聞きしました。

#### 必要な栄養素が不足しがちな 高齢者の食生活の現状。

厚生労働省の平成26年国民健康・栄養調査によると、65歳以上の高齢者のうち17.8%が低栄養傾向にあるという結果が出ています。食事の準備が大変になるため食品や献立が単一的になりやすいことに加えて、食欲の低下による食事内容の偏りや食事量の減少等が高齢者の低栄養状態を引き起こす主な原因です。

低栄養には様々なリスクがあり、社会問題にもなっています。高齢者の場合は特に、単品ではなく主食と主菜、

低栄養傾向の高齢者の割合(平成26年「国民健康・栄養調査」より)

65歳以上全体	65~69歳	70~74歳	75~79歳	80~84歳	85歳以上
17.8%	15.3%	19.8%	14.3%	20.9%	23.6%

副菜がきちんと揃った食事を心掛けることが大切。主食となるご飯からは体を動かす素になるエネルギーを、主菜となる肉や魚からは筋肉量の減少を予防し健康維持に必要なたんぱく質を、副菜となる野菜類からはミネラル・ビタミン・食物繊維を、それぞれバランス良く摂取することが、健康寿命を延ばす秘訣と言っても過言ではありません。一度にたくさん食べられない方は、間食を工夫して必要な栄養素をとるのもおすすめです。

#### 宅配サービス等を上手に利用し 手間をかけずに美味しい食事を。

歯が弱く硬い物が食べられない方、生活習慣病により食事を制限されている方、人工透析などの治療を受けている方にとって、日々の食事の支度はさうら大変なものとなります。全部を家庭内で行おうとせず、必要に応じて宅配サービス等を利用するのも食生活を充実させるコツ。たとえば、「宅配クック123」には、普通食、やわらか食、食事療法用食など様々な商品ラインナップが揃っており、健康状態に合わせて選べます。栄養バランスについてもしっかりと計算されているので安心。1日1食から注文できるので、まずは気軽に試してみたいかがでしょうか。

#### 「宅配クック123」普通食のお届け例



#### 「食べられる喜び」を実感できれば 人生はもっと楽しく、ゆたかに。

「健康寿命をいかに延ばすか」は、現代社会における重要なテーマのひとつ。高齢者を健康で快適に暮らすことができれば、医療費や介護給付費の増大も抑えられ、ゆとりある社会の実現にもつながるからです。そのためには、

まずは「食」が大切。「食べられる喜び」は、高齢者の生活に楽しみと生きがいをもたらしてくれます。

ちなみに、「宅配クック123」では、宅配を通じて高齢者とふれ合ったり、会報誌やオリジナルDVDを配布したりするなど、食事以外の楽しみの提供にも力を入れることで、高齢者がいきいきと暮らせる環境づくりに積極的に取り組んでいます。

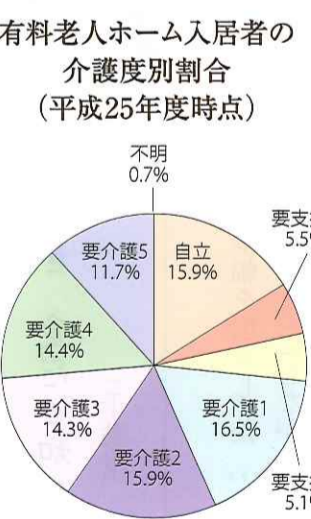
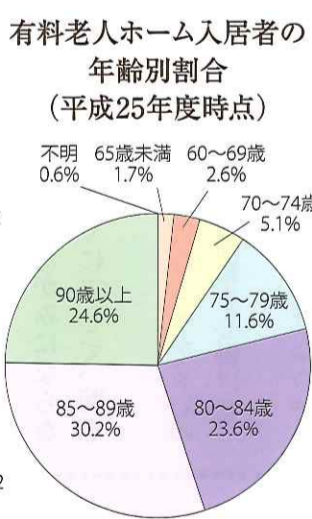
**取材協力**  
株式会社シニアライフクリエイト  
1999年12月創業。高齢者専門宅配弁当「宅配クック123」を全国2300店舗以上で展開する。その他、高齢者施設向け食材卸事業、特約店の運営や、高齢者向けミニコンテナ「和和」の運営も手掛ける。  
【お問合せ先】「宅配クック123」お客様相談室  
フリーダイヤル  
**0120(288)120**

### プロにまかせて安心！有料老人ホーム選び

(連載第3回)

入居のタイミングは人それぞれ。中には比較的軽介護の方や、若い方が入れる老人ホームも。

基本的に、65歳以上の介護認定を受けている方を入居対象としていることが多い有料老人ホーム。でも、統計を見ると、数は少ないながら比較的若



**住宅改修事例紹介**  
玄関前とトイレに、それぞれ手すりを設置した例。手すりが一本あるだけで、タテの移動もヨコの移動もぐっと安全に。玄関の出入りやトイレ内での立ち上がり動作も、今までよりラクになりました。



い方や自立生活が可能の方が入居するケースもあることが分かります。軽介護の方の場合、主な入居理由は「認知症」。徘徊や火の不始末等、家族側にとつての介護の負担が重く、有料老人ホームの方が、本人にとつても安全な環境が得られるからです。また、「家族に迷惑をかけたくない」「独り暮らしで今後が不安」等の理由でホーム入居を選ぶ方もいます。つまり、入居のタイミングは人それぞれで、重介護になったからというだけで決まるものではありません。身体状況における自宅の環境や家族関係等、様々な要素を検討しながら、本人と家族の両者にとつて安心できる環境を第一に考えることが大切です。

『シニアハウスコム』  
www.asuno-seniorhouse.com  
【シニアハウスコム無料相談ダイヤル】  
**0120(5318)77**  
受付/9時~20時(土日含む) ※相談員対応

レポート

## 介護支援の最前線より

ワーク&ケアバランス研究所(東京都渋谷区) 運営管理責任者 和氣美枝さん

確定申告の時期には「医療費控除」がよく話題にのぼりますが、控除対象に介護保険サービスの一部も含まれることは、あまり知られていません。今回は、医療費控除の対象となる介護保険サービスの種類や注意点について、ワーク&ケアバランス研究所(東京都渋谷区)主宰の和氣美枝さんにお話を伺いました。

### 介護保険サービスの一部も確定申告の医療費控除の対象に

医療費控除の対象となるのは、介護保険サービスの中でも居宅サービスと呼ばれるもの。訪問看護や訪問リハビリテーション、通所リハビリテーション(デイケア)など、いわゆる「医療系」のサービスがその対象となります。また、通常は訪問介護や通所介護(デイサービス)などは控除対象には含まれません。

「医療系」サービスと併用して利用している場合は対象となることも忘れずに。たとえば、月・水曜日はデイサービス、火・木曜日は訪問介護、金曜日は訪問看護と訪問介護、土曜日は訪問リハビリなどというケアプランの場合、利用しているサービスすべてが医療費控除の対象となります。

ただし、デイサービスやデイケアにおける「食事代」「レクリエーション費

用」等は、そもそも自費負担なので要注意。支払った費用の満額が控除対象となるわけではありません。一般的には、毎月届く「請求書」に「医療費控除対象額」が別途明記されているので、注意して見てみましょう。

サラリーマンの場合、税金の納付はもろろん扶養等の控除申請も会社が代わりに行ってくれるため、つい「納税している」感覚が鈍りがち。でも、「医療費控除」は自ら確定申告しなければ受けられません。払い戻される金額はわずかでも、積み重ねれば大切なお金です。納税者としての意識を忘れないためにも、手続きして払い過ぎた分を取り戻し、気持ち良くサービスを利用しましょう。

和氣美枝

ワーク&ケアバランス研究所主催。多方面から介護者支援活動に取り組み。(※詳細プロフィールは下記イベント情報欄参照)



きつちり確定申告!

### 国内初の認知症保険登場、太陽生命より。

認知症が社会問題として認識されるなか、太陽生命保険株式会社より業界初の試みとして、認知症になると一時金が支払われる新しいタイプの保険が発売されることが分かりました。平成28年3月に販売開始されます。

この新商品は、時間や場所、人物のいずれかを認識できない状態が180日間続くと給付金が支払われるというもので、具体的には脳の組織の変化による「器質性認知症(血管性認知症、アルツハイマー病の認知症、パーキンソン病の認知症等)」と診断された場合に適用されます。厚生労働省によると、2025年には認知症患者は約700万人に達する見込み。認知症保険は、治療や認知症を原因とする介護費用等に悩むご家族にとって、経済面はもちろん認知症への前向きな対応という点でも、心強い味方となりそうです。

### 毎日コツコツ健康づくり!

#### 体力保持のために1日20分のウォーキングを

歩行は、人間にとって最も基本的な動作・運動のひとつ。近年は、交通機関の発達等により歩く機会が減っており、それが生活習慣病の原因にもなっています。特に中高年の方は、意識して生活の中に歩行を取り入れることが大切。1日20分のウォーキングを週に3〜4回行うだけでも十分な効果が見込めるので、自分の体力に合わせて積極的に歩きましょう。

#### 「ウォーキングのポイント」

●「自分は歩いている」という意識を持ち、動く筋肉に神経を行き届かせる。

●通常の歩行より少し歩幅を広くし、後ろの足で地面を蹴る感覚を大切にしながら歩く。

●視線は前方に置く。前かがみにならないよう姿勢を真っ直ぐに正して、腕を振って歩く。

●ウォーキング中は汗ばむことが多いので、冬場でも十分な水分補給を心掛ける。

20分という短い時間の歩行なので、毎日歩いても良いですし、物足りない方は朝夕2回行っても構いません。ただし、高齢者は血圧や心臓に負担をかける

#### シルバー川柳 入選作品

うす味を 愛だと知った 四十年

(千葉県 男性 80歳)

〈出典元〉公益社団法人 全国有料老人ホーム協会

キングに取り組みましょう。道ばたの木々や草花を観察できるようなになると、歩く楽しみも倍増します。

(取材協力)



まるやま整骨院 院長 丸山 徳晃

【電話番号】042-461-3881

◎所在地/西東京市柳沢2-2-3 (スマイルケア西東京となり)  
◎診察時間/平日:9時~12時・15時~20時  
土曜:9時~12時(日曜・祝日定休)

お近くにお住まいの方、または怪我や体の痛みでお悩みの方は、『まるやま整骨院』まで。

### イベント情報

#### 男性の家族介護 応援プロジェクト「仕事と介護の両立を目指す!」参加費無料

家族の介護は女性だけでなく男性も積極的に関わる時代です。突然の介護に直面し、仕事と介護の両立に苦しみ悩み、孤立することも少なくありません。現在家族の介護をしている男性、将来家族の介護に備える男性を対象に、介護経験者の話や、仕事と介護の両立のポイントなどをお伝えします。一人で抱え込まないためにも、介護との両立に悩む方同士の対話会やワークショップに参加しませんか。

第1日 平成28年 3/21 (月・祝) 12:00~15:00

#### 「男性が介護を担うとき-経験者が語る傾向と対策-」

- 1部(12:00~13:30) パネルディスカッション 男性介護ネットの活動・他
- 2部(13:45~14:55) 対話会 グループに分かれて情報交換と交流・他

第2日 平成28年 3/26 (土) 13:00~16:00

#### 「男性介護のパイオニア時代を考える」

- 1部(13:00~14:30) セミナー 介護の初動に備える・他
- 2部(14:45~16:00) ワークショップ 介護を会社で話題にできる魔法のキーワード作り・他

【主催/会場】東京都生活文化局 東京ウィメンズプラザ  
【お問合せ】男性の家族介護応援プロジェクト事務局 (株式会社ウェブユニオン内) 電話/03-6277-5456

「東京ウィメンズプラザ」のホームページからお申し込み下さい。  
<http://www1.tokyo-womens-plaza.metro.tokyo.jp/>

【コーディネーター】

津止 正敏



男性介護ネット事務局長。立命館大学産業社会学部教授。2009年、「男性介護者と支援者の全国ネットワーク(男性介護ネット)」発足。各地で男性介護者の会や集い(ケアメングループ)を実施し、当事者同士の交流や情報交換などを行うしくみづくり(ケア・コミュニティ)を進めている。

【セミナー講師】

和氣 美枝



(一社)介護離職防止対策促進機構代表理事。ワーク&ケアバランス研究所主宰。32歳から同居の母を介護している現役介護者。2014年7月「ワーク&ケアバランス研究所」立ち上げ。介護離職防止コンサルティングや介護者支援活動の他、介護コンサルタントとしてのメディア出演等も行っている。



JR線・他「渋谷」駅宮益坂口から徒歩12分  
東京メトロ銀座線・他「表参道」駅B2出口から徒歩7分

### イベント情報

#### 「介護と相続のおはなし会」

相続診断士の林憲一氏を囲み、お茶を飲みながら「介護と相続について」気軽に語り合いませんか。林氏ご自身の体験談も聞くことができます。

日 時/平成28年3月16日(水) (午後2時~4時の間で約1時間)  
場 所/コミュニティレストラン「木々々」  
参加費/300円(飲み物代)(もくもく)

【参加申し込み・問合せ先】  
**080-3844-4482**  
担当:高屋(たかや)

TEL/042-425-6800  
住所/西東京市保谷町6-25-1 (保谷郵便局バス停下車すぐ)  
主催/ケアラズカフェ「木々々」(もくもく)

### トータル ライフケアサービス Smile Care スマイルケア

#### 本部 カスタマーセンター

〒164-0011 東京都中野区中央1-1-1 2階  
TEL:03-5337-7798 FAX:03-5338-0297 水曜日、第1・第3火曜日定休

#### 西東京 福祉用具販売&レンタル・住宅改修

〒202-0022 東京都西東京市柳沢2-2-3  
TEL:042-439-5544 FAX:042-439-5420 日曜日、第1・第3土曜日定休

#### 東久留米 居宅介護支援事業所

〒203-0032 東京都東久留米市前沢2-10-15-301  
TEL:042-479-1198 FAX:042-479-1197 土曜日・日曜日定休

『暮らし悠々』の定期購読(無料)をご希望の方はカスタマーセンターまでご連絡ください。

#### 【発行】

フォワード98株式会社  
〒164-0011 東京都中野区中央1-1-1 2F TEL:03-5338-1198 FAX:03-5338-0297  
株式会社アスモ  
〒165-0026 東京都中野区新井1-26-4-2F TEL:03-5318-4017 FAX:03-5318-4008