



## ロコモティブシンドロームとは？

加齢や病気、ケガなどが原因で、バランス能力や筋力に衰え、ひざや腰の痛み等のために、“よくつまずく”、“ゆっくりしか歩けなくなった”など「足腰が弱ったなあ」と感じるようになったら、「ロコモティブシンドローム」の始まりで、骨・関節・筋肉などの運動器(=ロコモティブオーガン)の障害のために移動能力の低下をきたして、生活の自立度が下がる状態をいいます。

### 「あなたは大丈夫？自分でできるロコモチェック」

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
  - ② 家の中でつまずいたり滑ったりする
  - ③ 階段を上るのに手すりが必要
  - ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
  - ⑤ 15分くらい続けて歩けない
  - ⑥ 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)の持ち帰りが困難
  - ⑦ 家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難
- ロコモ予防には、筋力アップが必要です！！



## 介護のはてな？ 第26回「入所施設」

今回はちょっとお金の話。「入所施設」。そのいくつかについて、私たちが耳にしている情報(特に減免のない方について)



**有料老人ホーム** 横浜での有料老人ホームの費用 入居金0~1000万円 月額15~30万(介護保険費用1割含む)。入居金が少なければ、月額は当然高くなりますし、立地が街中を離れ遠くなるほど費用は安くなります。金額の多寡は、サービスの内容(スタッフや看護師の人数)。たとえば、医療機関通院が必要になった場合、施設の車でスタッフが付き添って通院し、帰ってから状況を家族に報告してくれるのは、平均以上の月額のホーム。平均以下だと、通院は、家族が行うところが多いそうです。

**老人保健施設** 通所のリハビリ施設を併設する、リハビリのための施設。なので、一般的には特養よりも高い。認知棟もあります。今は個室が一般的(ユニットといいます)で、個室の形態により幅は大きいのですが 月額利用料金 16~24万くらい。「保健」施設なので、特殊でない薬などはそこで出してくれます。

**特別養護老人ホーム(老人福祉施設)** ユニット個室で月額 15~18万。特養や老人保健施設は入居金のようなものはありません。

**グループホーム** 認知の診断を受け、わりにお元気な方対象の施設ですが、16万前後。まれに13万も

**お泊りデイサービス** ”雑魚寝”との新聞報道で知られてしまったようですが、普通のお家に泊まって毎日そのデイサービスを利用する人たち。食費すべて含んで月額11万程度で利用できました。「ました」というのは、今後規制が厳しくなり、相応の費用が掛かるようになるかもしれないからです。

入所前の面談で「通院」や「看取り」など、気がかりなことははっきりとお尋ねください。