



健友会たより

VOL.3

特集
もっと知りたい！介護のこと



「庄内平野」

健友会たより

2018年6月14日発行
編集・発行：法人編集委員会

診察時間のご案内

のぞみ診療所 ☎0234-23-7771
酒田市中町3-4-12

診察時間の表記のない医師
午前：9:00～12:00 午後：14:00～16:00

		月	火	水	木	金	土
午前	内科	谷川 秀樹 (呼吸器・内科)	谷川 秀樹 (呼吸器・内科)	谷川 秀樹 (呼吸器・内科)	谷川 秀樹 (呼吸器・内科)	谷川 秀樹 (呼吸器・内科)	休 診
		中村 忠弘 (代謝・内科) 9:30-12:00	青柳 拓郎 (循環器・内科)	青柳 拓郎 (循環器・内科)	—	中村 忠弘 (代謝・内科) 9:30-12:00	
	外科	中島 良明	中島 良明	—	中島 良明	中島 良明	
		本間 修	—	本間 修	—	本間 修	
午後	内科	—	中村 忠弘 (代謝・内科) 16:00-18:00	—	谷川 秀樹 (呼吸器・内科) 16:00-18:00	青柳 拓郎 (循環器・内科) 16:00-18:00	
		—	◎谷川 秀樹 (禁煙外来) 16:00-18:00	◎青柳 拓郎 (ペースメーカー外来) 13:30-15:00	—	—	
	外科	中島 良明	中島 良明	—	中島 良明	中島 良明 14:30-15:30	
		—	—	—	—	—	

◎…要予約 ※中島医師は予約枠なし

本間病院 ☎0234-22-2556
酒田市中町3-5-23

診察時間の表記のない医師
午前：9:00～12:00 午後：14:00～16:00

		月	火	水	木	金	土
午前	内科	菅原 保	菅原 保	—	菅原 保	菅原 保	第1週 菅原 保 (内科) 第2週 松本 祐治 (外科) 第3週 谷川 秀樹 (内科) 第4週 金沢大学 (外科) 第5週 担当医
		—	—	吉田 元樹 (呼吸器・内科) 9:30-12:00	吉田 元樹 (呼吸器・内科)	—	
	外科	—	松本 祐治	—	松本 祐治	—	
	整形外科	折居 俊彦	—	—	—	折居 俊彦	
	泌尿器科	—	—	土門 斉	—	—	
午後	内科	◎菅原 保 17:00-18:00	—	菅原 保 16:00-18:00	—	—	
		吉田 元樹 16:00-18:00	—	—	—	—	
	整形外科	—	折居 俊彦 14:00-18:00	折居 俊彦 14:00-18:00	—	—	
	泌尿器科	—	—	—	土門 斉 14:00-18:00	—	
	腎臓内科	—	◎中山 恭子 15:30-17:00	—	—	—	

◎…要予約

編集後記

今回は介護についての特集でしたがいかがでしたか？高齢化と介護は隣り合わせです。自分にはまだ先の話だと思わずに少しでも多くの方に読んでもらえれば幸いです。デザインも読んでいて堅苦しいものにならないよう、可愛らしさを意識しました。

医療法人 健友会 本間病院
〒998-0044 山形県酒田市中町3丁目5-23
TEL:0234-22-2556 FAX:0234-22-2560
E-mail:info@kenyukai-sakata.jp
URL:http://www.kenyukai-sakata.jp

お問い合わせ：法人編集委員会まで



集もつと知りたい！ 特介護のこと

庄内地域は今、少子高齢化が進んでおり、
今後も高齢者少子の割合が増加していくこ
とが予想されます。そんな中で心配になっ
てくるのはやはり「介護」のこと。

家族の介護、自分の介護…。実際に直面
するとわからないことや不安なことがたく
さんあるのではないのでしょうか？

「介護に関わるのが初めてで、どこに相談
したらいいのかわからない」「家族の面倒を
自分だけでみることが難しい」「施設ってい
くらくらいかかるの？」など、今回の特集
は様々なお悩みを抱えている方にわかりや
すく介護のことを解説します。

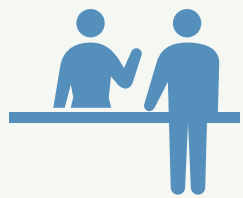
また、健友会は医療のみならず介護
の面でも地域との連携を強化しています。
健友会の介護事業の紹介ページもあります
のでぜひ参考に見て下さい。



介護保険利用のながれ

介護保険のサービスを利用するには、住んでいる市区町村の窓口にて要介護認定の申請をする必要があります。

① 申請



市町村の窓口やお住まいの地域包括支援センターなどに相談しましょう。介護保険の申請手続きを行ってくれます。※現在どんな状態で、どんなことで困っているのかを相談しましょう。

② 認定調査



介護が必要となった体の状態を調査してもらいます。市町村から派遣される「認定調査員」がご自宅にお邪魔して本人とご家族から聞き取り調査などが行われます。主治医の先生にも相談しておきましょう。

③ 1次判定



調査された結果と主治医の先生の意見から、コンピューターで1回目の判定が行われます。

④ 認定審査会



介護認定審査会で審査が行われます。ここで最終的な要介護状態区分が判定されます。

⑤ 認定結果



認定された結果は申請した日から30日以内で郵便で届きます。

▼要介護・要支援と認定

要介護に認定されると「介護保険サービス」、要支援に認定されると「介護予防サービス」が介護保険を使って利用できます。

▼非該当と認定

介護保険を利用することはできないが、自治体の介護予防・日常生活支援総合事業などを利用できます。

介護保険



の

しくみ



介護保険制度 って何？

介護保険制度は介護を必要とする方やそのご家族が抱える介護の不安や負担を取り除いて、必要な介護サービスを受けることが出来るよう、社会全体で支え合うことを目的にできた制度です。

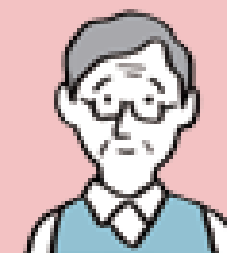
介護が必要な状態にならないよう、元気に暮らすための介護予防を推進していくという目的もあります。40歳になると自動的に被保険者の資格を取得し、介護保険料の徴収が開始されます。介護が必要な状態になった時、介護認定を申請して認められた介護度で、1割負担で必要な支援を受けることが出来るようになります。(※年取などによって2割以上の負担となる場合もあります。)

介護保険被保険者

介護(支援)給付を受けられる条件は年齢により2種類に分かれます。

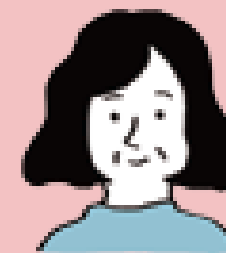
第1号被保険者

介護や支援が必要と認定された場合に介護サービスを利用できます。どんな病気や怪我が原因で介護が必要となったかは問われません。65歳になる前月に介護保険証が交付されます。介護保険証は、介護認定を申請するときや介護サービスを利用する時などに必要になります。

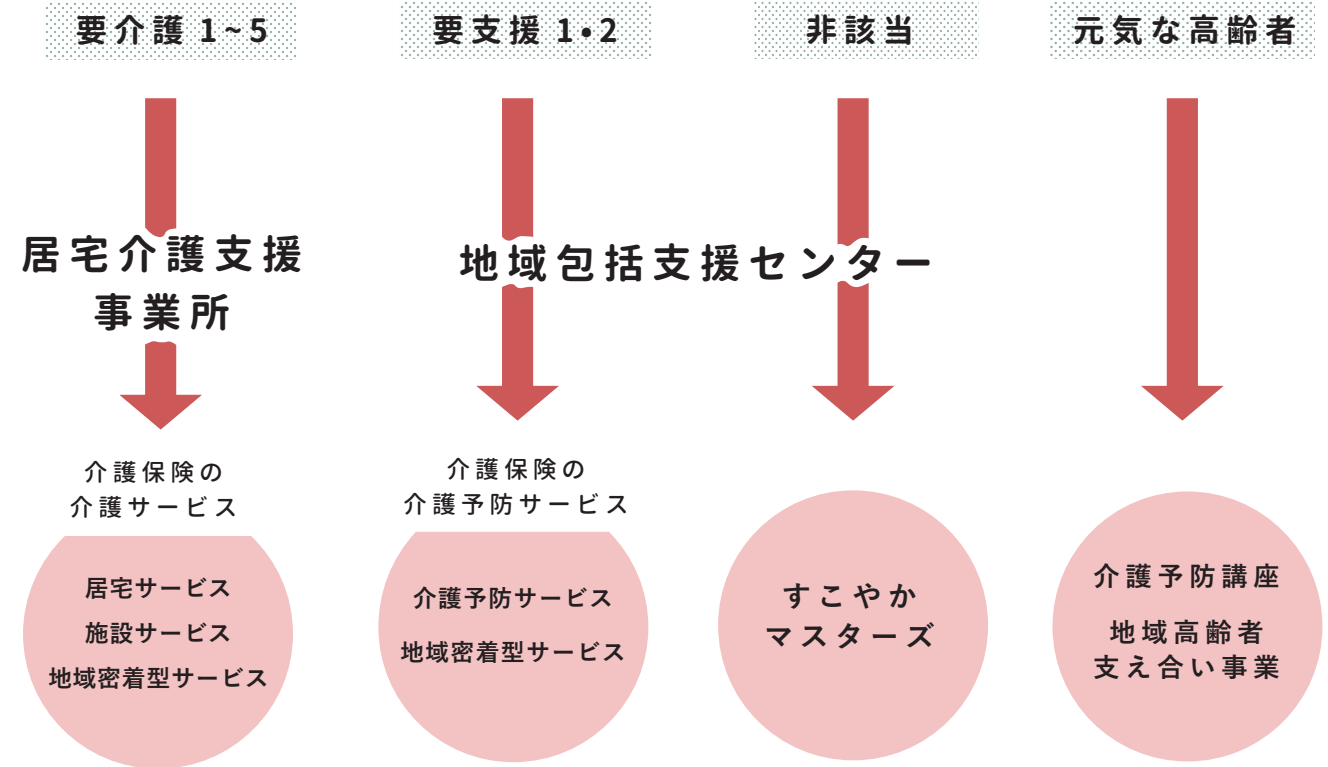


第2号被保険者

介護保険で対象となる疾病(特定疾病)が原因で要介護認定を受けた場合に、介護サービスを利用できます。特定疾病以外の原因で介護が必要になった場合は、介護保険の対象外となります。(例:交通事故など)



介護度別の受けられるサービス



用語解説

【地域包括支援センター】
ちいき ほうかつ しえん

介護・保健・福祉の専門職がチームになって、高齢者およびその家族からの相談の受付や、高齢者の見守り、心身の状態に合わせた支援を行う高齢者の総合的な相談・サービスの拠点です。住みなれた地域で、安心してその人らしい生活を継続できるように、高齢者の生活を支える役割を果たします。



【居宅介護支援事業所】
きょたく かいご しえん じぎょうしょ

要介護の認定を受けた方が最適な介護サービスを受けることができるようにサポートをするケアマネージャーが所属する事業所です。

【ケアマネージャー】
(介護支援専門員)

介護の知識を幅広く持った専門家です。介護サービス利用のためのケアプランの作成をします。また、介護が必要な人やその家族の相談に応じたり助言します。

Question

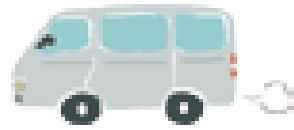
施設に入るには
どれくらい
費用がかかるの？

皆さん気になるのはやはり「介護サービスを利用したらいくらかかるのか？」という点ではないでしょうか？
「在宅サービス」か「施設サービス」かなど利用するサービスの種類や、利用する方の介護度・健康状態によっても費用は変わってきます。
ここでは在宅で通所サービスを利用した場合と、施設に入所した場合の金額の目安として3つのプランをご紹介します。



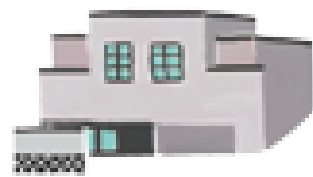
【プラン①】 要介護2 通所リハビリテーションに週2回通った場合 / 1か月

内 訳	利用料	備 考
基本利用料	8,500円	入浴・送迎込み
食費・おやつ代	5,600円	1食700円
合 計	14,100円	



【プラン②】 要介護2 有料老人ホームてんまの家（すべて個室）に入所した場合 / 1か月

内 訳	利用料	備 考
家 賃	35,000円	
管理・共益費	30,000円	
水道光熱費	6,000円	冬期間+5,000円
食 費	36,000円	1,200円/日
生活支援費	10,000円	安否確認, 生活相談
合 計	117,000円	



【プラン③】 要介護3 介護老人保健施設ひだまり（4人部屋）に入所した場合 / 1か月

内 訳	利用料
基本料金（1割負担）	26,910円
食 費	41,400円
居住費	9,600円
その他	20,000円
合 計	97,910円

ひだまりの個室を利用した場合は
+49,200円
になります。



Q 自宅で生活が続けられるように、リハビリを受けたい。



A 理学療法士・作業療法士によるリハビリや、入浴・食事などの提供がある通所リハビリテーション（デイケア）。または、食事・入浴・排泄の介護、日常生活上の訓練等を行う通所介護（デイサービス）などの日帰りで利用できるサービスがあります。

⇒9 ページ02へ

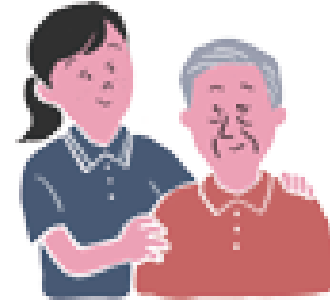
Q 退院したばかりで自宅で生活することが不安。もう少ししっかりリハビリをしたい。



A 自宅へ戻れるようリハビリをしたい方には介護老人保健施設。退院して症状が安定した方のリハビリや介護を行なっています。看護や医学的管理下における介護、機能訓練を受けることができます。

⇒9 ページ01へ

Q そろそろ介護保険のサービスを受けなければいけないかなと思っている。



A 介護の専門家、ケアマネージャーに相談しましょう。それぞれの状態にあったケアプランを作成し、介護保険を使ったサービス利用などのサポートをしてくれます。まだケアマネージャーがいないという方は、各市町村窓口や地域包括支援センターなどから居宅介護支援事業所に紹介してもらいましょう。

⇒11 ページ05へ

Q 介護や認知症のこと、そもそもどこに相談に行ったらいいのかわからない。



A まずは各市町村の介護保険の窓口、もしくは地域の包括支援センターに相談しましょう。地域包括支援センターは高齢者の暮らしをサポートする相談窓口となっており、介護・医療・福祉・保険などについて様々な相談ができます。

⇒12 ページ08へ

介護のお悩み



Q 高齢にもなって、自宅で1人で生活することができなくなってきた。家族も遠方だし、安心して暮らしたい。



A 有料老人ホームやサービス付き高齢者住宅など様々なサービスがあります。有料老人ホームでは介護が必要な方でも食事・入浴・排泄など日常生活に必要なサポートを受けられる所もありますので、一人暮らしで介護が必要になった方も安心してご利用いただけます。

⇒12 ページ07へ

Q 家族が『認知症』と言われました。これ以上進まないようにしたい。



A 認知症対応型の通所介護や共同生活介護（グループホーム）があります。認知症対応型共同生活介護では、認知症の方が少人数で共同生活をしながら、介護スタッフによる食事・入浴・排泄など日常生活の支援や機能訓練が受けられます。

⇒10 ページ03へ

Q かかりつけの医師に、看護師さんからきてもらった？と言われた。医療の処置が必要になったけど、自分で介護できるか心配で。



A 病気や障害を抱えながらご自宅で療養中の方は訪問看護や訪問介護のサービスを受けることができます。訪問看護は看護師・保健師が家庭を訪問し、医師の指示のもと療養上の世話や必要な診療の補助を行います。

⇒10 ページ04へ

Q 元気に楽しく運動がしたいけど、どんな運動から始めたらいいかわからない。



A 高齢者の方が元気に過ごせるような居場所づくりとして、介護予防や閉じこもり防止の取り組みが各市町村で行われています。ご利用を希望する方は、各市町村窓口や地域包括支援センターにご相談を。

⇒11 ページ06へ

皆様抱える介護のお悩みごとに、どのような施設を利用したらいいのかわからないのかお答えします。

03 認知症対応型通所介護 楽楽

☎0234-21-1088

認知症と診断を受けた方を対象とし、可能な限り住みなれた自宅や地域で安心して生活が継続できるようなサービスの提供をしています。

少人数での対応を行うため、1回の利用定員は10名程度、利用時間は7～9時間となっています。食事や入浴などの日常生活上の支援や、個人に合わせたプログラムで生活機能向上のための機能訓練を行います。また、レクリエーションによって人との交流の機会をつくり、趣味活動や体操等を通して、心身機能の維持・向上を目指しています。



↑酒田獅子頭と

04 訪問看護ステーション かがやき

☎0234-26-5533



かがやきでは安心できる在宅療養をめざし、医療処置や緊急時の24時間対応をいたします。医師の指示のもとで医療処置・症状の観察を行うことはもちろん、体の清拭や床ずれの予防・



手当などの看護・介護に加えて、ご家族等への指導、動きやすい環境や寝たきりにならないような環境の相談、介護用品の紹介等もしております。

また、理学療法士や作業療法士が家庭を訪問し、日常生活の自立を助けるための訪問リハビリテーションも行なっています。

01 介護老人保健施設 ひだまり

☎0234-25-6356



介護老人保健施設ひだまりは、介護を必要とする高齢者の自立を支援し、自宅等への復帰を目指すお手伝いをする施設です。

医師による医学的管理の下、看護・介護やリハビリテーション、また、栄養管理・食事・入浴などの日常生活ケアを併せて行います。入所者1人1人の状態や目標に合わせたケアサービスを提供し、1日でも早く家庭での生活に戻ることが出来るように支援することを目的としています。



↑ひな祭りの様子

当施設を利用できる方は、病状が安定していて入院治療の必要はないが、リハビリや看護・介護を必要とされる要介護認定を受けた方です。また、慶弔・旅行・ご病気などで、介護しているご家族が一時的に介護が困難となった際に利用する、短期入所療養介護（ショートステイ）もあります。

02 本間病院 通所リハビリテーション

☎0234-22-4709



通所リハビリテーションでは、生活の場から切り離さないケアを提供し、在宅生活を維持すると共に社会性の回復を目指しています。

それぞれのご希望に基づいたプログラムを作成し、利用者の方が可能なかぎりご自宅で自立した日常生活が送られるように、理学療法士・作

業療法士による個別リハビリテーションを提供致します。

- ◎ 全身の機能や体力維持のための運動
 - ・筋力トレーニング
 - ・歩行訓練
 - ・日常生活動作の練習 ……など

また季節行事・レクリエーションなどを行い、地域の利用者さま同士の交流の機会も多く設けています。



07 有料老人ホーム てんまの家

☎0234-43-1220



てんまの家は高齢化が顕著な琢成地域の中で、病院や老人保健施設から自宅へ戻ることが難しい方や、自宅での生活に不安がある高齢者の方が、地元を離れることなく療養できる場を目指しています。



↑ 笹巻きづくり

24時間365日スタッフが駐在し、食事・入浴・排泄などのサポートをしていますので安心してお過ごし頂けます。また、本間病院・のぞみ診療所とも提携していますので往診も可能です。季節の行事など、利用者さま同士交流する機会もたくさんありますので人とのつながりを感じることができます。

08 地域包括支援センター なかまち

☎0234-23-5591



地域包括支援センターなかまちは、地域で暮らす65歳以上の高齢者のみなさんの総合相談窓口です。「介護の負担が大きい」「サービスを利用したい」「地域のサークルに参加した

い」「お金の管理が不安」など、皆さまが抱える様々な悩み相談に乗ります。社会福祉士・主任ケアマネージャー・保健師がおりますので、介護・医療・福祉・保健など様々な分野でお困りのことがありましたらお気軽にお話しください。



↑ 地域の皆さまと介護予防

05 本間病院 居宅介護支援事業所

☎0234-25-6320



介護等の困りごとに対しての総合相談窓口であるケアマネージャーが在籍しています。利用される方が住み慣れた地域でその方らしく生活し、今後も元気に暮らしていけるようお手伝いさせていただきます。

- ◎ 要支援、要介護認定の手続き代行
 - ・ 訪問調査
 - ・ ケアプランの作成
 - ・ 福祉用具購入の相談
 - ・ 住宅改修の相談 ……など

06 介護予防特化型通所介護 あゆみ

☎0234-23-5592



あゆみでは要支援の方、また要介護の方に向けて、『自立支援』と『生活行為向上』を目的とした通所介護サービスを提供しております。要支援の方は体操やマシントレーニングなどの運動を主体とした短時間型・少人数制の介護予防を行なっています。



↑ マシンを使った運動

要介護の方には、全身の機能や体力維持のための運動や歩行練習、日常動作の練習など生活の場から切り離さないケアを提供し、在宅生活の継続と、外出機会の確保、社会参加をサポートします。季節行事やレクリエーション活動等で、生きがい作りのお手伝いもしています。

患者満足度調査結果



↑リハビリテーション前廊下

2017年10月23日から11月24日の期間に入院患者・外来患者・施設利用者の方を対象に行なった患者満足度調査の結果を、リハビリテーション前の廊下に貼り出しました。待ち時間についてや、医師・スタッフ・施設環境等への様々な意見が寄せられ、職員一同改めて病院全体を見直すきっかけとなりました。法人内9箇所（総合受付・健診センター・のぞみ診療所・透析室・病棟各フロア・ひだまり各フロア）に投書箱を設置しておりますので、ご意見ご要望等ございましたらお聞かせください。頂いたご意見への回答は投書箱の設置してあるフロアに掲示しております。総合受付の投書箱付近には過去に皆様から頂いたご意見をまとめて置いていますのでご覧ください。

看護学校合格おめでとう会が行われました

県内外に進学する高校生9名が参加し、看護学生より看護学校生活や実習のことなどについてアドバイスを受けました。看護学生が持参した教科書の厚さや実習レポートの多さに圧倒されながらも『実習・レポートで大変だったけど、友達もできて学校生活楽しかったよ』の言葉にこれからの新しい生活を楽しみにしている様子がうかがえました。高校卒業後も様々な企画を用意してみなさんの夢をサポートしていきたいと思っておりますので、ぜひまた

高校生1日看護師体験



↑注射演習の様子

3月26日・27日に、高校生1日看護師体験を開催しました。酒田だけでなく鶴岡の高校からも多く参加して頂き、両日あわせて39名の参加がありました。

午前中は血圧測定や脈拍測定、清潔操作、注射の演習を行いました。注射ブースでは血管モデルを使って実際に静脈注射を行い、みなさんドキドキした表情で針を刺していました。午後からは、病棟で患者さんの足浴、トロミ茶の試飲や高齢者体験、ストレッチャー体験などを行いました。足浴をした患者さんから「気持ちいい、ありがとう」と言っ

ていただいた事で「看護師になりたい」と思う気持ちが強くなった学生さんも多かったようです。今回の体験を通して「多くの方を救



↑病棟で高齢者体験

えるような立派な看護師になりたい」「看護師のやりがいを感じた」「看護師になり酒田にもどって地元の役に立ちたい」など希望ある言葉をいただきうれしく思いました。本間病院では、春休みと夏休み期間中に高校生1日看護師体験を開催しています。たくさんの方をお待ちしております。

参加してください。看護のやりがいやよろこびなど新たな看護の魅力を発見することができます。看護の道へ一歩踏み出す学生の皆さんを応援しています！



早期発見 認知症 CHECK LIST

以下の認知症早期発見のチェックリストで、いくつか思い当たるようでしたら主治医へ相談してみましょう。
(出典：認知症の人と家族の会)

『物忘れがひどい』

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



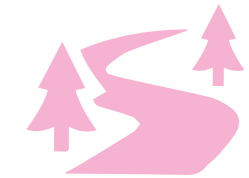
『判断・理解力が衰える』

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった



『時間・場所がわからない』

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある



『人柄が変わる』

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気遣いがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「この頃様子がおかしい」と周囲から言われた

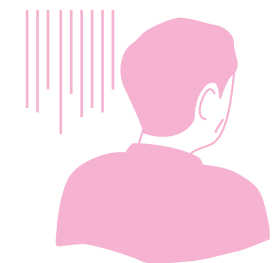


『不安感が強い』

- ひとりになると怖がったり、寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

『意欲がなくなる』

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎこんで何をするにも億劫がり嫌がる



※医学的な診断基準ではありません。暮らしの中での目安と参考程度に。