

ささえあい

第47号
20年11月



発行 前橋・在宅ケアネットワークの会 〒371-0017 前橋市日吉町 3-30-6 あけぼのハイツ502号
 TEL027-235-6283 FAX027-235-6284

いきいきリハビリ会の会員十二名が毎週水曜日の午後、山口博美トレーナーのご指導のもと、肩・肩甲骨・骨盤・手足のストレッチと筋トレを、



七月五日に発足式を行った「いきいきリハビリ会」は、現在、ストレッチ教室(ストレッチと筋トレの会)を行っております。七月二十六日に第一回のストレッチ教室を行って以来、十月末日までに十回実施しております。

**いきいきリハビリ会
経過報告**

また、風邪を軽く考えて無理をしたり、正しい治療を行わないでこじらせることもあります。

「風邪をこじらせるとどうなるの?」
「風邪は万病のもと」といわれるように、一度こじらせると治りにくく、二次感染を起こすことがあるので注意が必要です。
こじらせる原因としては、
●病原性が非常に強いウイルスに感染した場合。
●感染した人の抵抗力が弱い場合。とくに、お年寄りや乳幼児、糖尿病などの基礎疾患のある人は悪化しやすい。

「風邪をこじらせるとどうなるの?」
「風邪は万病のもと」と言われるように重い合併症を引き起こすことがあるので注意が必要です。

**冬のウイルス感染症に
ご注意を!**

ボールを利用しながら行っています。

抗ウイルス薬は、細胞内に入り込

「オセルタミビル」「ザナミビル」の三種類です。
以前はインフルエンザの治療には、症状を緩和させる薬のみが使われていました。しかし九八年末、インフルエンザウイルスに直接作用する抗ウイルス薬が医療用として認可され、効果を上げています。現在おもに、使われているのは、「アマンタジン」と「オセルタミビル」「ザナミビル」の三種類です。

●一週間以上、症状が続く。
●高熱が三日以上続く。
●咳の回数が多く、苦しい。
●黄色の痰が出る。
●呼吸数が増える。
●脱水症状を起こす。

風邪が「こじれた」として注意が必要な状態とは、
●一週間以上、症状が続く。
●高熱が三日以上続く。
●咳の回数が多く、苦しい。
●黄色の痰が出る。
●呼吸数が増える。
●脱水症状を起こす。

風邪が「こじれた」として注意が必要な状態とは、

事務局から
 風邪やインフルエンザに負けず、元気に新年を迎えましょう。

が叫ばれる中、介護保険制度は高齢社会への対応として新しく生まれた社会保険制度です。
介護保険制度のしくみ
介護保険は、四十歳以上の人を対象とした強制保険です。保険料を納め、介護が必要となったときに、保険給付を受けて介護サービスを購入する新しい社会保険制度です。利用者の権利として介護を求め、介護サービスの提供者を選択することができます。従来の行政主導の措置制度から、利用者が「権利」として介護サービスを選択する契約制度へ転換されました。
介護保険の給付の申請手順
いつ? 介護保険の給付は、保険証を持っているだけでは受けられません。介護が必要になったら介護保険給付を申請します。

被保険者とは、第一号被保険者(六五歳以上の方)、第二号被保険者(四十〜六四歳(特定疾病)の方)。本人、家族以外でも申請ができません。
身近な在宅介護支援センター、デイサービスセンター、老人福祉施設などに所属するケアマネージャーが代行して申請してくれます。
必要なものは?
保険証と申請書
介護保険証は、六五歳になると本人に市町村から自動的に配布されます。
四十〜六四歳で特定十五疾患によつて介護が必要な人は、保険申請時に市町村に申請して交付してもらいます。申請書は市町村の窓口にあります。
申請が終わったら市町村からあなたの要介護度が認定されます。
要介護度認定の仕組み
市町村の窓口や福祉事務所に介護保険の申請を行うと、申請者の心身の機能や状態について調査が行われ、その人が必要な介護量によつて「要支援」「要介護1〜5」の六段階に認定されます。

要介護度の認定によつて、介護サービスや施設へ支払われる保険の限度額が決まります。
一次判定
要介護度判定は、どれくらい介護サービスが必要としているのかを判断するもので、客観的で正確な判定が行われなくなりません。そのため統計的データと要介護度等基準時間に従つて、要介護者の要介護時間が推計され、コンピュータ集計結果により判定が行われます。
二次判定
介護認定審査会は、一次判定の結果と主治医の意見書を加味し、各々のお年寄りが、最も近い「状態像の例」から六五歳以上の方の要介護度の妥当性と四十〜六四歳の方の要介護の原因が特定疾病によるものかどうかを判断して、市町村に通知します。

ヘルパー、看護師、リハビリ専門職、入浴チームの訪問
医師・歯科医・薬剤師・栄養士・歯科衛生士による指導
日帰り介護施設、老人福祉施設などへの通所
施設への短期入所サービス
特別養護老人ホームや老人福祉施設などへの短期入所
福祉用具の貸与・購入や住宅の改装
福祉用具の貸与、福祉用具の購入費支給、住宅改装費の支給
給
その他のサービス
痴呆老人のグループホームでの介護、有料老人ホームなどでの介護
介護計画の作成
ケアプランの計画・作成
施設サービス
特別養護老人ホーム、老人保健施設、介護療養型医療施設
以上
事務局から
風邪やインフルエンザに負けず、元気に新年を迎えましょう。

午後一時過ぎ、昼食後の休憩時間に伺いました。広くて日当たりの良い室内ではゲームをする方やベッドでお休みになっている方が居りま



市内昭和町で「ひかりケアマンション」を運営されていた伊藤さんが、三俣町にデイサービスを提供する「デイひかり三俣」を立ち上げたという

施設訪問
デイひかり三俣
ひかりケアマンション三俣

市昭和町で「ひかりケアマンション」を運営されていた伊藤さんが、三俣町にデイサービスを提供する「デイひかり三俣」を立ち上げたという



また同一敷地内に「ひかりケアマンション三俣」を建設中で、十二月から入居開始予定だそうです。二階建てのマンションで二十四部屋の個室があるそうです。各部屋にナースコールが完備され、さらに看護師が定期的に訪問巡回を実施するので安心な生活が送れるとのこと。ただ今入居者受付中とのことですのでご希望

んだインフルエンザウイルスの増殖を抑えて死滅させ、熱や全身症状、咳などを軽減させます。とくに熱を下げる効果が高く、通常服用した一〜二日後には平熱に下がります。服用時間が遅れると熱が下がるのも遅れるため、発病後四八時間以内に受診して服用すれば効果的です。



タミビル）使用者の異常行動などが問題となり十代でのタミフルの使用は制限するという慎重な判断が厚生労働省によつてなされました。ただし、これらの異常行動はインフルエンザそのものでも見られることが分かっており、薬を使う、使わないにかかわらず、その病状の変化には注意

また、最近、多くの医療機関ではインフルエンザか否かを短時間で診断する「迅速診断キット」が普及し、インフルエンザか、あるいは他の病気の区別のために利用されるようになりました。最近、その最終的な結論は得られていませんが、タミフル（オセル

が必要で十代前半以下の子どもがインフルエンザは、熱のある間は様子をよく見ることが大切です。インフルエンザワクチンの接種はインフルエンザの予防に有効です。その予防効果は接種した人全体の三分の二程度。死亡

前橋市のインフルエンザ
予防接種について

前橋市では、インフルエンザ予防接種を、平成二十年十月一日から十二月三十一日までの期間実施しています。
予防接種法で定められたインフルエンザ予防接種は、受けなければならぬという法律上の義務はありません。自分の意志で接種を希望する人に行うものです。

- ◆対象者
・接種当日満六五歳以上の人
・接種当日満六十歳以上六五歳未満の人



- ◆費用：個人負担千円（生活保護世帯の人は無料）
◆接種場所：市内の医院・病院（かかりつけの医療機関が望ましい）
※一部実施していない医療機関もありますので、医療機関へ直接電話でお問い合わせの上、予約してから受診してください。
◆回数：本人負担額千円で受けられるのは一人一回です。
◆持っていく物：前橋市のインフルエンザ予診票（水色の用紙）と健康保険証
以上

の方は問い合わせみてください。すでに見学用モデルルームも出来てい



ます。
なお、運営しているのは、昭和町も三俣町も合わせて「株式会社ヴィータ」です。従来はNPO法人で運営していましたが、株式会社に変更したそうです。

介護保険制度の概要

問合せ先 株式会社ヴィータ
電話〇二七―二三五―五二二二

介護保険制度について当会理事の三森和也さん（前橋市会議員・ケアマネージャー）にお話を伺いました。せっかく保険料を払っているのですから、正しく理解して有効に利用しましょう。

介護保険制度の成り立ち
高齢社会は待たなし！

わが国の高齢化は、世界に例のない速さで進み、二〇〇八年（平成二十年）には二十二、〇％となり、世界に類を見ない水準に到達しています。

介護ニーズの増加と社会問題！

寝たきりなどの介護を必要とする人の急増、寝たきりの長期化と介護する人の高齢化、介護する人の大多数が女性、など介護ニーズの増加と介護する家族に重い負担が掛かっている状況に対して、現在の社会保障制度では十分な対応ができなくなっています。

新しい社会保障制度としてスタート！

しかし一方で、長引く不況と低成長の時代を迎え、高齢者対策、年金、医療、失業問題など社会保障へのニーズは高まるばかりです。財源不足