

新冠町の

医療と福祉の情報誌

わ
WA ・ **輪** ・ **WA!!**
わ

にいっかっぶん放浪記 シリーズ5
特集 **デイサービスに突撃**
利用希望の多いデイサービスについて突撃調査!

～コラム～

・検査のはなし

・医療・介護スタッフ

に聞いた!

・医学辞典

・町の元気者

ゲスト：樋口 文雄さん

2019年11月

第6号

«「新冠町の医療と福祉の情報誌 WA・輪・WA!!」は、新冠町の医療や福祉に関する情報を広く発信し、住民・医療・福祉が一つの輪となって、元気に安心して生活が続けられることを目的に発行しています。»

花：ひまわり（砂絵）

作：社会福祉法人 新冠ほくと園 利用者 伊藤 さなえ 氏



にいかっぶん放浪記 シリーズ5 デイサービスに突撃!

デイサービスのお仕事、教えて!

「デイサービス」は、自力で外出ができない・入浴ができない等の介護が必要な状態になっても自宅で生活できるように、生活機能の維持・向上を目指し、自宅から通って利用するサービスです。

送迎付きで、入浴や食事、生活・運動のリハビリとなる体操やレクリエーション、生活相談などが受けられます。また、毎日介護を行っている家族にとっても負担軽減になるというおおきな役割を持っています。

事業所によって異なりますが、概ね10時～15時30分くらいまで事業所で過ごし、その前後で自宅まで送迎を行っています。

【新冠町デイサービスセンター】



どっちのデイサービスも笑顔いっぱい楽しそう!



【デイサービスセンターおうるの郷新冠】



体操やちぎり絵などの制作、畑作業などにも取り組みます!

送迎車はステップが上がりやすくなっており、車いすのまま乗れるタイプもあります!



どうやったら使えるの?

- ①介護認定を受けて、要支援・要介護の認定がついた方や事業対象者が対象となります。介護認定を希望する時は、新冠町地域包括支援センター（役場保健福祉課）へご相談ください。
- ②デイサービスの利用にはケアプランの作成が必要になりますので、すでに介護サービスを利用している方はケアマネジャーまでご相談ください。

費用はどのくらい？

費用は「介護保険対象分」と「対象外分」に分けられます。対象分は介護度によって決められており、対象外分は昼食費など事業所ごとに実費が必要となります。

また事業所によって、加算・減算やサービス提供時間等が異なるため、実際の支払額は異なります。詳しくは各事業所にお問い合わせください。

●要支援1・2の方(月額料金)

- ・要支援1・・・1,655円
- ・要支援2・・・3,393円

●要介護1～5(1回あたりの料金目安)

- ・要介護1・・・645円
- ・要介護2・・・761円
- ・要介護3・・・879円
- ・要介護4・・・995円
- ・要介護5・・・1,113円

●昼食代(介護保険対象外分)

- ・介護度に関係なく、1食400～600円程かかります。事業所毎で設定されていますのでご確認ください。

※負担割合によって金額は異なります。
※1割負担の場合を記載しています。



デイサービスに質問！

Q.利用日に用事ができた！キャンセルはできますか？費用や振替利用はできますか？

- A.ご連絡をいただければキャンセルは可能です。ご連絡をいただく時間によっては昼食代のみかかってしまうことがあります。
振替利用は新冠町デイサービスセンターでは対応していませんが、デイサービスセンターおうるの郷新冠では利用定員に空きがあれば可能です。

Q.食事の量や形態は変更できますか？

- A.栄養士が管理しており、通常食や細かく刻んだ刻み食、カロリーを抑えた糖尿食等の対応が可能です。また、アレルギーや好き嫌い・病歴による禁食等にもできる限り対応していますので、お気軽にご相談下さい。

【 町内の事業所 】

- ・新冠町デイサービスセンター TEL:0146-47-3500
 - ・デイサービスセンターおうるの郷新冠 TEL:0146-47-6036
- この他、町外にも事業所があります。

**ご利用は、地域包括支援センター(0146-47-2113)、
もしくはケアマネジャーへお気軽にご相談ください！**

【担当記者】

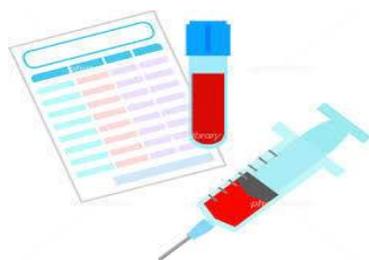


新冠町デイサービスセンター 平田 哲也

デイサービスセンターおうるの郷新冠 漁浜 大輔



検査



のはなし

コラム「データこそが有用な根拠」

筆者：新冠町立国民健康保険診療所

臨床検査技師 田中 純悦

「 EBM 」という言葉をご存じでしょうか。

「エビデンス・ベースド・メディシン（根拠に基づいた医療）」の略語です。

EBMとは、患者さまのケアを決める際に、できる限り実証されて実用できる根拠を用いて、良心的に慎重に考え、質の高い、患者中心の医療を実践していくという概念です。経験に基づく医学と、外部の根拠に基づく科学が融合したとき初めて最良の医療が提供できるとされています。



肝機能、腎機能、脂質、貧血、血糖など検体検査（人の身体から得られた血液、尿などを使う検査）のデータは、そのほとんどが客観的（科学）な数値で表現されます。

そして、長年の臨床検査技師の努力によって検査の正確さ、精密さも飛躍的に向上しました。つまり臨床検査データこそが、きわめて有用なエビデンス（根拠）といえるのです。

現在、血液などの検査の大半は、自動分析装置によって行われています。このような装置は常に正しい結果を出すと思われがちですが、実際には測定時の環境や条件によって変わってしまうことがあり、チェックが必要です。このときに使われる手法が「精度管理」で、内部精度管理と外部精度管理の2種類があります。



内部精度管理は、一般的に毎日、同じ試料（管理血清）を測定することにより、結果が他の日と大きく変わっていないか調べます。



外部精度管理は、全国の病院や検査施設に、一斉に同じ試料が送られ、決まった期間内に測定し、異なる結果が出ていないかを調べます。

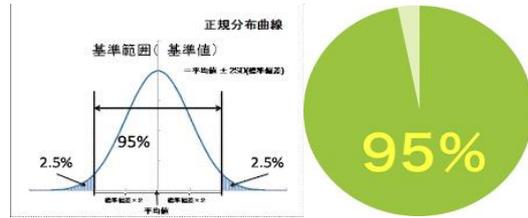
（2018年度 日本臨床検査技師会 外部精度管理参加施設数 4168件でした）

ある程度の許容範囲が決められており、そこから外れている場合は、機械、試薬、測定方法など、どこに問題があったのか原因究明を行い、速やかに改善処置を行います

このような精度管理によって、臨床検査データの正確性は保証されています。



健康な人の95%が該当



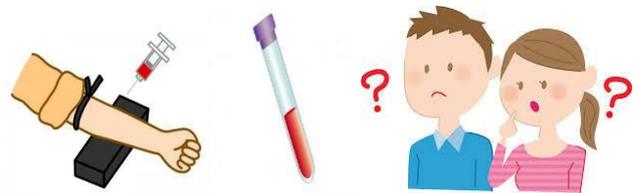
検査結果を判定する尺度の1つに「基準範囲」があります。基準値や正常値とも呼ばれます。

これは健康な人の大部分、一般に95%が入る検査値の範囲です。逆に言えば、健康者でも20人に1人は基準範囲から外れることになります。特定健診(メタボ健診)の判定値も、健康者と異常者を明確に分けるものではなく、両者が判定値の両側に重なり合って分布します。

血中成分の値には個人差があり、判定値から少し外れたとしても、過剰に心配する必要はありません。

ただ、再検査や精密検査を指示されたら、面倒がらずにきちんと受けることが大切です。

血液検査ってなぜ必要なの!?



病院の受診や健診で血液検査を受けた方は多いと思います。採血されていると疑問が浮かぶこともあるのではないのでしょうか。なぜ血液を検査するのか?...

血液検査をする理由は血液には情報がたくさんあるからです。何本も採血容器に血液を採られると、こんなに多く使うの?と思われるかもしれませんが、実際の血液量は大さじ1杯分程度の量で、肝臓、腎臓、脂質、血糖、貧血など様々な臓器の状態を効率よく捕えられるように、検査項目が選ばれています。

臓器の状態を知る理由は、症状に該当する病気がないか、逆に無症状ではあるが、病気を引き起こす危険な状態になっていないか、1つの項目だけでは病気を判定、診断することはできないため、1つ1つの項目が体の弱点を示していないか検査します。

このように、血液検査は、病気を見つけるため、病気になり得る状態を見つけるため(生活習慣病)、治療した場合に経過観察を行うために重要な役割を担っています。



新冠町立国民健康保険診療所

臨床検査技師 田中 純悦

出身: 新ひだか町

趣味: 映画鑑賞

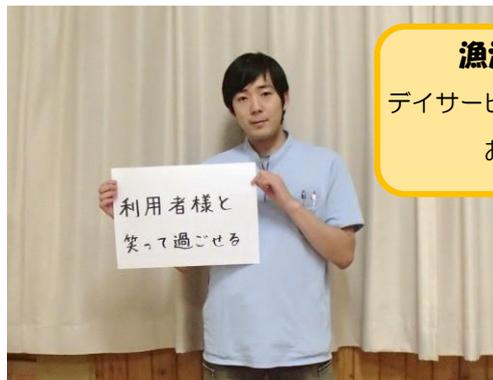
【臨床検査技師になったきっかけ】

小学生の頃、理科の授業でジャガイモのデンプンを染めて顕微鏡で観察した時に、目に見えない世界があることを知り、顕微鏡を使う仕事をしたいと思ったことがきっかけです。

【町民さんへ一言】

検査はご自身を知る大切な医療です。検査の前後に疑問や不安がありましたら医療スタッフにお声掛けください!

医療・介護スタッフに聞いた
**あなたにとって
 医療・介護の魅力とは？！**



漁浜 大輔
 デイサービスセンター
 おうるの郷新冠



福澤・遠藤・船越・淵瀬
 新冠町社会福祉協議会
 指定訪問介護事業所



林 千秋
 ヘルパーステーション
 おうるの郷新冠



須知 茜
 ゆーあい天馬



鬼海 将悟
 新冠町
 デイサービスセンター



白鳥 伸太郎
 新冠町地域包括
 支援センター

伊熊 怜奈
 新冠町立
 国民健康保険診療所



☆一緒に働く仲間を探しています☆

介護人材不足のニュースをご存知でしょうか？ 2035年には全国で79万人もの介護職員が不足するといわれており、すでに全国で66%もの介護施設が人材不足になっています。もちろん新冠町においても例外ではありません。

介護の仕事は「できなくなったことへのお手伝い」であり、人同士の触れ合いの場所でもあります。素敵な職員さんたちと一緒に働いてみませんか？

未経験者歓迎や働きながら資格が取れる事業所もあります。

～詳しくは各事業所へお問い合わせください。～

今回のテーマは…

ヒートショック

監修：新冠町立国民健康保険診療所

ヒートショックって??

ヒートショックとは、急激な温度差によって肉体的ショック症状を及ぼすことをいいます。

高齢者は若年者よりもヒートショックを起こしやすく、特にこれからの寒い冬場での発生率が格段に高くなります。



冬のお風呂はキケン!!

寒い脱衣所で服を脱いだ後、暖かい湯船に浸かったりする時や、温まった体で急激に寒い脱衣所に行ったりする時が要注意!!

冷えきった場所では血管がびっくりして縮み、血圧が急激に上がります。その状態でいきなり熱いお湯に浸かればさらに血圧が急上昇します。しかし、体が温まると血管は広がり今度は逆に血圧が下がってしまいます。

このような血圧の乱高下がヒートショックを招く原因となります。



ヒートショックを起こすとどうなるの??

血圧が乱高下し、心臓や全身の血管に異変を起こし、それが原因となって、心筋梗塞・脳卒中・不整脈に陥ったり、入浴中に意識を失い、浴槽の水を飲み込み、溺死する危険性も潜んでいます。

寒いときに暖かいお風呂に入ると、気持ちが良いと感じますが、このように病気を引き起こしてしまうことがあります。

冷え込む前の日中に入浴する、事前に脱衣所・浴室を暖めるなど急激な温度差を生じないように注意しましょう。

担当記者：新冠町立国民健康保険診療所 会田 千皓



🍆 町の元気者★6 🐎

《今回の元気者は…樋口 文雄さん》

樋口さんは大阪市生まれで変電所に勤務され、29歳で結婚し長男・長女に恵まれました。

昨年10月に兵庫県神戸市より新冠町へ転入し、長男夫婦と同居しています。

現在は自然いっぱいの新冠町でパークゴルフと一緒にやってくれる人を大募集しています！

Q. 元気の秘訣は何ですか？

A. くよくよ考えない！！

朝のラジオ体操や毎日のウォーキング（50分ほど）で体を一生懸命動かしています！

そして物事をくよくよ考えないようにして、心の健康にも気を使っています！



樋口 文雄 さん（90歳）
昭和4年10月12日生まれ



読書は趣味の一つ！
月に3～4回は図書館にも通っています！

Q. 免許返納のきっかけは？

A. 周りの人に心配をかけたくない！！

定年退職後、お年寄りの送迎ボランティアを、11年間続けていましたが、周りの人たちを不安にさせたくない、心配かけたくないと思い、83歳の時に免許証を返納しました！

Q. 今後の目標をお聞かせください

A. 趣味活動を続けていきたい！！

周囲に迷惑をかけずに、趣味である読書やウォーキングをこれからも続けていきたいです！！

担当記者：新冠町社会福祉協議会 瀧瀬 由美子

新冠町の医療と福祉の情報誌

「WA・輪・WA！！」

発行：新冠町（保健福祉課 介護支援係）

編集：医療と福祉に関する情報誌作業部会

電話：0146-47-2113

あとがき

「福祉」という言葉は「福」も「祉」も幸せという意味があるそうです。英語では「Welfare（ウェルフェア）」といい、より良く生きるという意味があります。人の幸せを願いより良く生きるためにお手伝いをするのが、医療・福祉の仕事。大変な分だけ喜びとやりがいがある素敵な仕事だと思います。

担当記者：新冠町役場保健福祉課介護支援係 白鳥 伸太郎