

新冠町の 医療と福祉の情報誌

2022年11月

第 15 号

わ
WA ・ **輪** ・ **WA!!**



作：脳の元気アップチャレンジ参加者

°にいかっぶん放浪記 シリーズ 14

在宅介護サービス紹介

・**WA・輪・WA!! 相談室**

・**医学辞典**

・**行ってみよう！百歳体操！**

«「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。»

在

にいかっぶん放浪記 シリーズ 14

在宅介護サービスって何？



介護が必要な状態になっても、長く住み慣れた自宅で生活出来るよう、自宅で利用できる介護サービスにはいくつかの種類があります。今回は、新冠町内にある在宅向けの介護サービスの紹介です。

指定居宅介護支援事業所ケアラボ

初めまして。指定居宅介護支援事業所ケアラボです！

今年の4月より、新冠町北星町で開所いたしました！

居宅介護支援事業所とは。。。聞き慣れない？とおっしゃる方も多いと思います。

では、ケアマネジャーはご存じでしょうか？ふむふむ。。。聞いたことがない！

それでは、今日は「居宅介護支援事業所」と「ケアマネジャー」について、ご紹介いたします。

居宅介護支援事業所とは。。

介護保険認定を受けた「要介護者」の生活維持をお手伝いするケアマネジャーが所属する事業のことを言います。近年では、「要支援者」への支援も包括支援センターより委託を受けお手伝いさせていただいています。

ケアマネジャーとは。。

「ケア」（介護）と「マネジャー」（管理者）が合わさった言葉で、正式名称を「介護支援専門員」といいます！ケアマネジャーはケアプランを作成し「要介護者」「要支援者」が在宅生活を安心して送れるように介護保険サービスを調整いたします。



介護サービスが使えるようお手伝いします。



ケアラボカフェもやってます

今年の9月より認知症カフェに挑戦しています。「ケアラボカフェ」といい、社会貢献をテーマに参加者とお茶を飲みながら楽しく作業をしています。雑巾作りや箸置きづくり、皆さんも参加してみませんか？

これからも楽しい作業を
企画しております！！



事業所名称・住所・連絡先

事業所名：指定居宅介護支援事業所 ケアラボ

住 所：新冠町北星町8番地の51

電話番号：0146-49-0678 FAX 番号：0146-49-0679

担 当 者：浜野 和也、杉山 真由美、田口 奈美

西村金物店 介護福祉事業部

Q. お仕事の内容は？⇒A. 福祉用具のレンタル、販売、住宅改修を支援します。
介護が必要になっても、自分で出来る事は介助を受けず自立した生活ができるよう、必要な福祉用具等をご本人・ケアマネジャーさんと一緒に考えます。

天気の良い日は散歩や、お買い物に行きたい。
⇒歩行器のレンタル：月 400 円程度
⇒玄関手すりのレンタル：月 600 円程度



オムツはできるだけ使いたくない。
⇒トイレ手すりのレンタル：月 400 円程度
⇒ポータブルトイレの購入：3,000 円程度～



日々元気に安心して
健康的な生活ができるように…
福祉用具でお手伝い

ベッドから一人で起きたい。
⇒電動ベッドレンタル：
月 1,000 円程度



安全に入浴したい。
⇒手すり取付：
3,000 円程度～

※料金は**負担割合が 1 割**の場合で表示しています。

負担割合とは？

介護認定を受けると、自己負担額が少なく福祉用具のレンタル・購入や住宅改修が可能です。負担割合は 1～3 割まであり、所得によって異なります

Q. 事業所の PR ポイントは？⇒A. 相談のしやすい雰囲気。

地域に根差した金物屋さんとして創業 70 年。

女性スタッフを中心として、おしゃべりやコミュニケーションの中から利用者様、ご家族様の希望や、よりよい生活のヒントを一緒に考えます。相談しやすい雰囲気を心掛け、親身になってご相談を伺います。

小さな事でもご相談ください。

認知症センサー感知器等のレンタルや介助のお手伝いができる福祉用具のご提案も行っております。



事業所名称・住所・連絡先

事業所名：有限会社 丸勝 西村金物店 介護福祉事業部

住 所：新冠町北星町 18 番地の 9

電話番号：0146-47-3122 FAX 番号：0146-47-3189

営業時間：日曜、正月、盆祝日以外 7:00-19:00 ※事情により早まる可能性あり

担 当 者：福祉用具専門相談員 西村 陽子、中城 郁枝、西村 修司

新冠町デイサービスセンター

デイサービスのお仕事教えて！

デイサービス（通所介護）は、要介護認定を受けた方で、引きこもりがちな対象者の孤立感解消や、心身機能の維持、家族の負担軽減などを目的として事業を行っています。施設では食事や入浴などの日常生活上の支援や、生活機能向上のための機能訓練や口腔機能向上サービスなどを日帰りで介護サービスとして提供します。利用者の自宅から施設までの送迎も行います。要支援や自立の認定を受けた方も介護予防通所支援として、デイサービスを利用できます。



費用はどのくらい？

介護度や介護保険適用分利用者負担金の割合によって、利用可能日数や料金が決まっています。また、事業所によって加算・減算があるため、実際の支払額は異なります。詳しくは個別にお問合せ下さい。目安として表では負担金割合が 1 割の場合です。

	基本報酬	利用頻度 目安	サービス提供体制加算	保険内合計	食事代 (1 食)	※食事代以外は 1 カ月定額。 ※その他、運動機能向上加算、口腔機能向上加算、介護職員処遇改善加算あり。
要支援 1	1,672 円	週 1 回	72 円	1,744 円	470 円	
要支援 2	3,428 円	週 2 回	144 円	3,572 円		

	基本報酬	入浴介助 加算	サービス提供体制加算	保険内合計	食事代 (1 食)	※1 回の利用料金。 ※その他、個別機能訓練加算、口腔機能向上加算、介護職員処遇改善加算あり。
要介護 1	655 円	40 円	18 円	713 円	470 円	
要介護 2	773 円			831 円		
要介護 3	893 円			951 円		
要介護 4	1,010 円			1,068 円		
要介護 5	1,130 円			1,188 円		

事業所名称・住所・連絡先

事業所名：新冠町デイサービスセンター

住 所：新冠郡新冠町字中央町 5 番地 37

連 絡 先：TEL/FAX 0146-47-3500（担当：生活相談員 水口 卓也）

ご利用は、地域包括支援センター（TEL:0146-47-2113）、またはご担当のケアマネジャーへお気軽にご相談ください

新冠町社会福祉協議会 指定訪問介護事業所

訪問介護のお仕事の内容は？

介護が必要となっても、自宅で自立した生活ができるように日常生活のお手伝いをします。家政婦とは違い、介護を必要としている方の自立生活のお手伝いが目的なので、ご本人ができることは安全にできるように見守り、ご本人ができないことは介助や支援をして、健康で安心して過ごせるよう日常生活を支えます。



どうやって使えるの？

- ①介護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ヘルパーなどの介護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相談ください。

費用はどのくらい？

サービスの内容（身体介護・生活援助）や時間・回数によって決まっています。以下では自己負担割合が1割の方の目安を記載しています。事業所によって支払額が異なります。詳しくは個別にお問い合わせください。

● 要支援1・2の方(月額料金)

週に1回利用…1, 176円

週に2回利用…2, 349円

週に3回利用…3, 727円※

※要支援2の方のみ



● 要介護1～5の方(1回あたりの料金)

生活援助（掃除、洗濯、買い物、調理など）

20分～45分未満…189円

45分以上…233円

身体介護（着替え、歯磨き、入浴介助など）

20分以上30分未満・・・259円

30分以上60分未満・・・411円

事業所名称・住所・連絡先

事業所名：新冠町社会福祉協議会指定訪問介護事業所

住 所：新冠町本町42番地の2

電話番号：0146-42-2130

担 当 者：湊瀬 由美子



地域包括支援センターや、ケアマネジャーのもとには、様々な相談が寄せられます。「相談室」では、相談の一部をご紹介します。似たようなお悩みを持つ方の参考になると幸いです。

今回のご相談

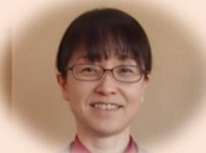
同居の娘さんからの相談。母の物忘れが目立つため物忘れ外来を受診し、初期の認知症と言われました。飲み薬は出ませんでした。次回は 1 年後の受診ですが、認知症の進行予防のためには、どんな生活を送ると良いでしょうか。

「日々の生活が認知症予防です！」

脳の働きが衰えていかにないように、病気の管理や食生活の管理、適度な運動や人との交流が効果的とされています。「薬を飲み忘れないように」「バランスの良い食事を」「適度に体を動かして」「誰かとおしゃべりを」することが認知症進行予防となるようです。

「強いストレスはさける」

娘さんと同居であれば、お母さんの好きなことを一緒にやってみるのはいかがでしょうか？好きなことをやっているときには脳はとてもいきいきとします。畑仕事、カラオケ、料理、お母さんが楽しいと思えることを行うことが一番の進行予防になると思います。



指定居宅介護支援事業所
ケアラボ
杉山ケアマネジャー

「介護予防事業の活用」

介護保険を使ったサービスのほか、町では**介護予防教室**を開催したり、**脳トレの問題集**を配ったりもしていますので、活用してみてもはいかがでしょうか。

さらに詳しく

もの忘れ外来

○近隣では石井病院にもの忘れ外来があります。CT 検査や長谷川式と言われる認知症検査を行う他、家族からの日常生活の聞き取りを行うなど、詳しく診察します。事前予約制となりますので病院（42-3031）にお電話下さい。

お喜楽☆おたっしゃ塾

○介護予防のための教室です。運動、栄養、口腔、認知機能の側面から予防を行います。具体的には、週に 1 回集まり運動やおくちの体操などを行っています。

脳の元気アップチャレンジ

○認知症予防に特化した事業です。30 ページ程度の脳トレ問題集を回答し提出していただくと、提出されたものを丸付けし、新しい問題集と合わせてお送りします。月に 1 回冊程度を目安に自分のペースで取り組むものです。

お喜楽☆おたっしゃ塾や、**脳の元気アップチャレンジ**に興味を持たれた方は、保健福祉課介護予防係（47-2113）までご連絡ください。



今回のテーマは・・・

インフルエンザ

監修：新冠町立国民健康保険診療所

今年の状況は？

インフルエンザの流行の可能性が大きいと予想されているようです。理由は、過去2年間、国内での流行がなく、集団免疫が低下しているため。もう一つは増加傾向となっている国があり、入国緩和によって人的交流が増える可能性があるためです。

症状

風邪とよく似ていますが、症状が強く出る傾向にあります。重症化すると死亡に至る場合もあり注意が必要です。

【症状】咳、鼻水、のどの痛み、咽頭痛、38度以上の発熱、頭痛、筋肉痛、関節痛、おう吐・下痢など

【重症化しやすい方】

喘息などの慢性呼吸器疾患、心疾患、糖尿病、免疫不全、妊婦など

※潜伏期間は1日～3日ほどで、その後突然発症します。

※稀に、後遺症として、子どもの場合は急性脳症、高齢者や免疫力が低下した人は肺炎などが現れる場合があります。

予防

他の呼吸器感染症と同様に、手洗い、マスク、咳エチケットなど一般的な予防が大切です。

予防接種も効果的です。毎年、秋頃からインフルエンザワクチンの接種が始まります。免疫を付ける（2～4週間ほど掛かる）ために、早めに接種しましょう。

医療機関へのかかり方

風邪・新型コロナウイルス・インフルエンザは非常に見分けることが困難です。

インフルエンザかも？と思っても、いきなり医療機関に行くのではなく、事前に電話などをして、医師の判断の元に診療を受けましょう。



治療

タミフルやリレンザなどありますが、症状出現後48時間以降の服用では、薬の効果は低下すると言われています。

医師の診断に基づいて、用法、用量、飲む日数などをきちんと守ることが大事です。

～診療所からのお知らせ～

◎診療所ではインフルエンザワクチン接種を10月から実施中。
接種希望の方は、当診療所に事前予約の申込みをして下さい。

（電話 47-2411）

※申込み後に発熱があれば電話で連絡下さい。



【担当】新冠町立国民健康保険診療所 土井 静幸

行ってみよう！ 百歳体操！

実施団体を取材します。

町では平成 28 年頃から百歳体操に取り組み、数か所で実施されています。百歳体操の実施団体を 1 か所ずつ紹介して行きます。

今回は老人憩いの家で行っている団体を取材しました。



Q. 体操を続けるコツは？

A. 習慣にすること

週 1 回体操することが習慣化しており、冬の天気が悪い日であっても、「休まず行こう」という気持ちになります。週 1 回、お馴染みの人と会うことが楽しみにもなっています。

Q. 何人くらいでやっているの？

A. 10 人程度。夏場は少ないことも

年中休まず通っているのは 3～4 人。夏期は、介護予防の教室に通う人がいるため減ってしまいましたが、少なくとも集まれるのであれば休まず体操しています。



Q. どんな効果を感じる？

A. 足の筋力維持

スタート時から、約 5 年間変わらず通い続けられている方は、足の筋力維持に役立っていると実感されています。



老人憩いの家の皆さんは、体操後も集まった人たちでおしゃべりをしたり、楽しみながら体操を続けていました。興味を持たれた方はぜひご参加ください。

場所：老人憩いの家 日時：毎週水曜日 10：00～1 時間程度

【担当】新冠町役場 保健福祉課 介護予防係 仙波 明子

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

お年寄りから聞く若い頃の苦労話は頭の下がる内容ばかりです。物の少ない中、自分の体力頼みで日々生活してきたお話を聞くと、「今の若者は…」と嘆く気持ちも理解できます。時代は変化するものです。今と昔を比べるのはナンセンスかもしれませんが、お年寄りの声に耳を傾け、敬意を表することも必要だと感じます。

【担当】新冠町役場 保健福祉課 介護予防係 仙波 明子