

あっぱれ

2019年夏号

特集
介護が気になりはじめたら



特集 介護が気になりはじめたら

いつまでも元気で暮らしたいけれど、長生きするほど避けては通れないのが医療と介護の問題です。今回は介護保険サービスの調整役であるケアマネジャー（介護支援専門員）に、気になる介護サービスのあれこれを聞いてみました。ご自分のためご家族のために、まずはこれだけ知っていれば安心です。



利用者さんのお家でサービスの説明をするケアマネジャー(左)

介護サービスのABC

介護保険とは？

介護保険制度とは社会全体で高齢者の生活を支える仕組みで区市町村が運営しています。2000年より施行され、40歳以上の全ての人が保険料を支払う義務があります。

どこに相談すればよいの？

介護の必要を感じサービスを利用したいと思ったら、まずは区市町村の窓口（高齢支援課など）か、お住まいの地域の「地域包括支援センター」へ相談します。介護保険サービスは希望すればだれでもすぐに利用できるわけではなく、要介護認定を受けるなどの手続きが必要になります。

要介護認定の受け方

申請を受け、市の職員や調査員が自宅を訪問し、聴き取りをします。心身の状態や困りごとなどを本人や家族に確認し認定調査表にまとめ、医師の意見書とともに介護認定審査会が開かれます。そこで要介護認定を受けるとサービスを利用できるようになります。

費用が気になります

要介護認定には要支援1〜2、要介護1〜5の区分けがあり、認定度によって利用できるサービス額の上限があります。またご本人の所得や世帯収入などにより1割〜3割の自己負担があります。どんなサービスをどれくらい利用するかなどは、要支援の方は地域包括支援センターで、要介護の方は担当の介護支援専門員（ケアマネジャー）と相談しながら決めていきます。

教えてくれた人



ケアプランセンターあいクリニック 所長
竹下 純子(たけした・じゅんこ)
主任介護支援専門員、社会福祉士、
精神保健福祉士、介護福祉士

頼れる味方！ケアマネジャー

さまざまな介護サービスのつなぎ役

自分がこれからどんな生活を送りたいか、そのためにはどんな介護が必要かを一緒に考えてくれる専門職がケアマネジャーです。要介護認定を受けると区市町村の窓口でケアマネジャーが所属する居宅介護支援事業所のリストがもらえます。その中から自分にあったケアマネジャーを選ぶことができます。

ケアマネジャーの仕事

ケアプラン作成

「入院してから足腰が弱くなってしまった」「ひとり暮らしで年齢的に料理が難しくなってきた」など本人の課題と今後の要望にあわせて、必要なサービスを組み合わせた計画書がケアプランです。ケアマネジャーは地域にある介護や医療の情報などをよく知っています。かかりつけ医や施設などさまざまな関係者とも連絡を取り、病状や生活状況などを考慮しながらその方にとっての最善のプランを一緒に考えます。（ケアプラン作成に費用の自己負担はありません）

その他にもサービスが計画通りに行われているか毎月確認や見直しを行ったり、給付費の支払い管理なども行います。

病气や加齢で介護が必要になっても、すこしでも自立して幸せな毎日を送れるようにお手伝いするのがケアマネの仕事です。何でも気軽にご相談くださいね



デイケアを利用してみてその後いかがですか？



デイサービス、ホームヘルパー、ショートステイなど、在宅生活をささえるサービスは多種多様。必要なサービスを選択します



一人ひとりの目的にあわせて作成されたケアプラン



利用しているデイケアなどの施設に足を運び、様子を伺います

ヘルパーさんから食欲がないと聞いたのですが、訪問診療の医師に相談しましょうか？



デイサービスで体力測定を受けたよ

担当の理学療法士を交えて、利用者さんとリハビリの進捗確認

医療や介護など、利用者さんに関係している他の機関とも連携します

在宅なんでも相談室「すずらん」

TEL 090-8478-8634

介護保険のこと、病气や生活のことなど、気軽に相談できるあいセーフティネットの相談窓口です。専属の看護師が対応いたしますのでお気軽にお立ち寄りください。(予約不要・無料)

あいクリニック

(1階・外来待合室)

| | |
|-------|------------|
| 月・水・金 | 9:00~12:00 |
| 火・木 | 9:00~16:30 |



スマイラス聖蹟桜ヶ丘

(1階・あいフィットネス サロンさくら横)

| | |
|---|-------------|
| 月 | 13:30~16:30 |
|---|-------------|



あいセーフティネットの居宅介護支援事業所

河北医療財団多摩事業部が運営する2つの居宅介護支援事業所は、外来・訪問診療を行うクリニック(在宅療養支援診療所)に付帯し、訪問看護ステーションも併設されています。3つのサービスが一体となって、医療法人ならではの安心感でみなさまの在宅療養をお手伝いします。

ケアプランセンターあいクリニック平尾

(稲城市平尾)

TEL 042-318-1826

2019年4月にオープン。3名のケアマネジャーが所属しています。



ケアプランセンターあいクリニック

(多摩市貝取)

TEL 042-375-9598

20年の歴史を持ち12名のケアマネジャーが所属する大きな事業所です。



わたしらしく生きる

在宅ケアの現場を訪ねて

浅田 怜一(あさだ・りょういち)さん(41歳)
多摩市関戸在住。2012年よりあいクリニック訪問診療、あい訪問看護ステーションをご利用中。

想いを伝える

30代でALS(筋萎縮性側索硬化症)を発症され、ご自宅での療養を続けている怜一さん。ALSとは、脳からの命令が筋肉に伝わる運動神経細胞が侵される難病です。身体を自由に動かすことが難しくなり、五感や知性はそのまま保たれているため、ITや視線の動きを利用した文字盤でコミュニケーションをはかります。今回は、ご本人にご承諾をいただき、ご両親からお話を伺いました。

お母様「まずは在宅療養の環境を整え、数年は無我夢中でした。看護師さん、ヘルパーさんなどいろいろな方がおいでになるので、ケアの流れを細かくメモし共有できるように工夫しました。病気の進行でケア内容や方法は変わってきていますがみなさん本当にいい方で助かっています」
「口腔ケアの動画制作に協力したのをきっかけに怜一の中で何かが変わったようでした。それまでは自分を出したがいらないようでしたが、今では難病患者の機器の開発に協力したり、実習生や取材も受け入れられるようになったんです」

お父様「人の役に立っている、という感覚が大事なんだよね。寝ていてもできることがある。他の人が喜んでくれるならやろうと思ったのでしよう。彼のそんな姿勢に我々も学ぶことが多々あります」

昨年、お母様が手術のために入院することになりました。その日の朝、怜一さんは文字盤を目で追い一字一字想いを伝えられました。

(か・あ・さ・ん・い・ま・ま・で・あ・り・が・と・う)

お母様「そういうことを言うタイプじゃなかったたので、びっくりして」
お父様「大泣きして入院したよね」

怜一さんの感謝の気持ちは他の形でも表現されているようです。

「ある日突然、宅配便が届くんです。土用の丑の日にウナギだったり、ノドグロやお米とか。家族に美味しいものを食べさせたいとネット注文してくれました。知られずにごんごん届くから驚きました(笑)」
怜一さんの今の楽しみは、ネット注文とデイジー図書(デジタル録音図書)や野球放送を聴くことだそうです。



視線の動きでコミュニケーションをとる 怜一さんとお父様

お母様が作成されたケアのマニュアル。壁に貼り共有している

あいクリニックの訪問診療の医師と看護師

教えて! ドクター

「世界の医療制度は」

世界の医療制度は、おおきく3つに分けられます。アメリカ型・ヨーロッパ型・日本型です。アメリカ型もヨーロッパ型も医療を受ける際には自由に診療科を選ぶことができなく、救急外来かプライマリケア医(総合診療医)を受診しなければならず、その紹介がない限り原則として病院での受診ができません。

また、アメリカ型は保険に入っているも2〜3日の入院で数百万円・1回の外来検査で数十万かかることが普通です。ヨーロッパ型は、原則無料ですが、病気になるっても診察予約は2〜3週間の待機・専門医に診てもらうのは月単位の待機が必要となります。そのため、緊急時は有料の私立病院を利用することになり、その際はアメリカ型同様の金額になります。



天本病院 医師
藤縄 宜也(ふじなわ・よしなり)
日本救急医学会 専門医
日本病院総合診療医学会 認定医
ICD制度協議会認定ICD(インフェクションコントロールドクター)

日本の場合、好きな病院に好きな時に受診でき、かつ保険で医療費が抑えられています。今後は財源の問題などで制度が変わることもありえると思いますが、日本の医療制度は世界一であると思われ、高く評価されています。世界保健機構(WHO)の発表によると、日本の健康寿命と健康達成度の項目は世界で1位であり、一人当たり診療技術料などは経済協力開発機構(OECD)31カ国中17位で、日本は医療費でも高くないことが伺えます。

それでも現実的には医療費が生活を圧迫することがあります。その際には、「高額療養費制度」や「限度額適用認定証」があります。これにより支払う医療費を抑えることが可能となる場合があります。また、ジェネリック医薬品を使うことも医療費削減に繋がります。もちろん、病気になる前の健康診断の利用も大事なことです。

どこの国でも医療費には税金があてられています。日本の医療制度を維持するために、個々人で医療費を抑えることが大切です。

もし、医療費などに係らず問題が生じたら、まずは、各医療機関の相談室や自治体の窓口などに相談してみてください。何かしらの解決方法が見つかるかと思われれます。

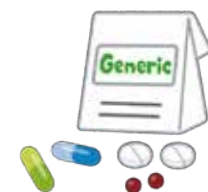
おくすりコラム

「ジェネリック医薬品とは」

ジェネリック医薬品とは先発医薬品の特許が終了した後、先発医薬品と効き目が同等であることを証明するさまざまな試験を実施し、厚生労働省の承認を得て製造販売されている医薬品のことです。医薬品の開発にかかるコストが低いため先発医薬品より低価格となり、患者さんの自己負担を軽減することができ、成分が同じで、味や飲みやすさなどが改良されているものもあります。

現在発売されているジェネリック医薬品は薬の成分の名前に販売している会社名がついているものが多く、先発医薬品ほど覚えやすい名前ではないので、医療機関を受診する際にはお薬手帳を活用して自分の服用している薬を伝えましょう。

また、日本ジェネリック製薬協会のホームページでは先発医薬品からジェネリック医薬品に変更すると、いくらか安くなるか計算できる「かんたん差額計算」のコーナーがあるので試してみてください。



天本病院 薬剤師
新井 智恵(あらい・ともえ)

かんたんレシピ

話題の缶詰レシピ! いわし丼

691kcal/1人分

缶詰は汁ごと使うことでDHA・EPAを摂取。
青魚に多く含まれる血液サラサラ成分を手軽に取り入れましょう。



- 材料(1人分)**
 いわしの缶詰(味付け) 1缶(100g)
 ご飯 150g
 万能ねぎ 1本
 みょうが 1個
 しょうが 10g
 梅干し 1個
 大葉 2枚
 刻みのり ひとつまみ
 いりごま(白) 小さじ1
 片栗粉・ゴマ油・酒 各大さじ1

ひと手間加えることで缶詰とは思えない美味しさに♪



監修: 中嶋 利香 (なかじま・りか) 天本病院 管理栄養士

【作り方】

- ①ねぎは小口切り、みょうが・大葉は千切り、梅干しはみじん切りにする。
- ②しょうがをおろし、ご飯に混ぜる。
- ③いわしの汁気をペーパータオルで軽くふき取り、片栗粉をまぶす。(缶詰の汁は取っておく)
- ④フライパンにごま油を引き、いわしを表面がカリッとするように焼く。いわしを取り出し、フライパンに缶詰の汁(大さじ2)と酒・梅干しを加え、軽くひと煮立ちさせてたれにする。
- ⑤ご飯にたれをかけて、いわしと薬味を盛り付けたら完成!

中性脂肪が気になる方におすすめ!



いわし缶の主な栄養素
 DHA・EPA(オメガ3脂肪酸)、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、ビタミンB1・B2

いきいき体操

手軽にできる! 指先の筋トレ!

「最近、洋服のボタンが留めにくい」「ものを落としやすくなった」など、思い当たることはありませんか? 料理に洗濯・着替えなど、毎日の生活で欠かせない手先の機能。しかしこれも、使わずにいると加齢とともに低下します。今回は、おうちにあるもので手軽にできるトレーニングをご紹介します。



監修: 小森 梓 (こもり・あずさ) あい訪問看護ステーション 理学療法士



洗濯ばさみで指の筋トレ

洗濯ものを干す時に、あえて指をかえて留めてみる。薬指や小指を使うと意外に難しいのでぜひやってみてください。



新聞ぐしゃぐしゃ丸め

指先を意識しながら新聞紙をぐしゃぐしゃと力いっぱい丸める。資源ゴミの日には丸めて出すなど決めても楽しいかも?



なんでもちぎり絵コラージュ

新聞や雑誌の写真などを好きな形にちぎってみる。細かい作業は脳にも刺激を与えて頭の体操にもなりますよ。

映画「ピア」に協賛

4月末より劇場公開された映画「ピア」まちをつなぐもの〜にあいセーフティネットワークが協賛しました。テーマは在宅医療。若手医師が悩みながらも懸命に高齢化社会の大きな課題に取り組みで行くストーリーです。エンドロールにはあいクリニックの医師が実際に訪問診療を行っている写真も使用されました。



試写会の様子 (舞台挨拶公式写真)

5/25 (土)

もっと元気が出る講座「リハビリ職員が教える!」



定員を超える多くの方にお申し込みをいただきました。

あいセーフティネットワークの理学療法士・作業療法士が参加者のB.M.や歩行速度・口コモ度のチェックなどを行い、「健幸」であるためのアドバイスをお伝えしました。

6/29 (土)

もっと元気が出る講座「あなたの胃、健康ですか?」



あいクリニック院長の濱谷弘康が、胃がんや胃潰瘍などの原因とされているピロリ菌について解説しました。後半は「予防から看取りまで」と題し、在宅医療における医療・介護サービスの連携について、看護師などが事例を交えてご紹介しました。

7/1 (月)

慰霊祭



今年も河北医療財団多摩事業部の慰霊祭を天本病院にて開催しました。この一年でお看取りした方々のご芳名をおひとりずつ読み上げ、職員一同心よりご冥福をお祈りし献花いたしました。

『あいセーフティネット』とは

河北医療財団多摩事業部が推進する、多摩ニュータウンを中心とした医療・介護・福祉の地域ネットワーク体制です。住み慣れた地域で安心して最期まで暮らす「地域包括ケアシステム」を推進します。



あいフィットネスサロンさくら
多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-311-5445

あい訪問看護ステーションせいせき (サテライト)
多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-371-6888

あい小規模多機能施設おきな (サテライト)
多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F
☎ 042-311-5447

あい小規模多機能施設かりん
多摩市聖ヶ丘2-20-6 ゆいま〜る聖ヶ丘 B棟1F
☎ 042-357-4101

あいグループホームどんぐり
多摩市聖ヶ丘2-21-2 ゆいま〜る聖ヶ丘 C棟1F
☎ 042-357-3801

あいクリニック
多摩市貝取1431-3
☎ 042-375-9581

ケアプランセンターあいクリニック
多摩市貝取1431-3
☎ 042-375-9598

あい訪問看護ステーション
多摩市貝取1431-3
☎ 042-371-6888

桜ヶ丘いきいき元気センター
多摩市桜ヶ丘2-1-1 (多摩市委託事業)
☎ 042-311-7300

あい介護老人保健施設
多摩市中沢1-17-38
☎ 042-374-7111

多摩市中部地域包括支援センター
多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)
☎ 042-375-0017

多摩市中部高齢者見守り相談窓口
多摩市永山4-2-5-105 (多摩市委託事業)
☎ 042-357-8877

天本病院
多摩市中沢2-5-1
☎ 042-310-0333

あいクリニック中沢
多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 A棟1F
☎ 042-311-2820

あい訪問看護ステーション中沢 (サテライト)
多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 A棟1F
☎ 042-371-6888

あい小規模多機能施設ほたる
多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 B棟3F
☎ 042-357-1870

あいグループホーム天の川
多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢 B棟2F
☎ 042-311-0176

あいクリニック平尾
稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-350-5062

ケアプランセンターあいクリニック平尾
稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-318-1826

あい訪問看護ステーション平尾
稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F
☎ 042-350-8615

