

# わたしの介護保険

## 利用術

### いきいきライフのすすめ!

問い合わせ

介護保険課 ☎(866)2069

## 人との出会いで 気持ちも元氣回復!

戸部時江さん(82歳・要支援)  
(太平)



はつらつとしてきた時江さん(中)に、家族もケアマネジャー(右)もにっこり

### 戸部さんの 介護サービス

介護サービス自己負担額  
月約2,100円

\*自己負担額は、保険で9割が負担されるため、1割負担となります

### 通所介護(デイサービス)

週1回 日中

体操で身体を動かしたり、ゲームで手先を動かしたり、仲間との会話を楽しんだりしながら過ごします。入浴や食事のサービスも受けます。



友だちとおしゃべりも  
介護予防の第一歩です

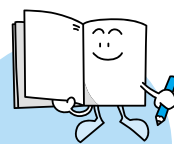
時江さんは若美町出身ですが、二十年以上前に秋田を離れ、東京や神奈川で暮らしていました。一人暮らしの時江さんのことを気に掛けながらアメリカで暮らしていた娘のふさ子さんと夫のロナルド・ポーンさんが日本で生活することを決め、時江さんのふるさとの秋田で一緒に暮らすと誘ったことから、昨年八月に一緒に引っ越してきました。

二月から大平荘のデイサービスを利用することになりました。「今、楽しいの。デイサービスは行ってみたらとっても楽しい。みんな親切だし。だんだん来ている人の顔も覚えてきたから、自分から声をかけたりしてます」と時江さん。地区の老人クラブにも参加して地元の方たちもでき、夏の老人クラブの旅行を今から楽しみにしています。

ポーンさん夫妻も「最近の母は楽しそうで、はりきっているのがわかります。まるで違う人みたいですよ」と喜んでいきます。

要支援のかたは、要介護に進まないように予防することができず、時江さんの場合は、家族が早めに課題に気づき、ケアマネジャーに相談することで、うまく予防につながりました。

介護が必要なかたの心身や、ご家族の状況などで、介護サービスの利用の仕方はさまざまです。自分にとって一番いいサービスの利用法を、ケアマネジャーと相談しながら考えてみましょう。



## 戸部さんの ケアプラン

ケアプランは、ケアマネジャーが中心になって、利用者本人や家族と、どういう援助が必要かを相談しながら作成します。戸部さんのプランのポイント「は、人と話すチャンスをつくる」ことでした。

### 解決すべき課題(ニーズ)

- ・話し相手がいないため、自宅にこもりがちの生活である
- ・変形性ひざ関節症により、歩行時に段差に苦労する

### 総合的な援助の方針

- ・地元老人クラブとの接点を得られるよう関係者に働きかけ、社会参加を促す
- ・通所サービスの利用で、心身の活性化をはかり、痴呆を予防する
- ・適切な住宅改修により、在宅生活がより快適になるよう支援する

# 健康 万歩計



このコーナーでは、みんなが健康で元気に過ごすために必要な、ドクターからのちょっとしたアドバイスを紹介します。



今月のドクター  
田原孝之 先生  
(市立秋田総合病院 歯科口腔外科長)

## 第2の永久歯 ～インプラント(人工歯根)～

インプラントとは、歯の抜けた場所に人工の歯根(しこん)を埋め込んであごの骨に固定した後、人工の歯を上から装着する治療方法です。

### インプラントはこんな患者さんに最適！

健康な歯は削りたくありません

患者さんは、上あごの前歯1本がケガで抜けてしまいました。以前は両となりの歯を削ってブリッジで治療しましたが、インプラントを使用して両となりの健康な歯は削らずにすみました。

取り外しの部分入れ歯になじめません

患者さんは、奥歯を抜歯して取り外しの入れ歯を入れましたが、なじめませんでした。抜歯した部位にインプラントを使用し、固定式の歯が入りました。

総入れ歯がガタガタします

患者さんは、総入れ歯で下あごが減ってしまい、入れ歯がガタガタで良く噛みません。下あごの犬歯があったところにインプラントを2本使用し、総入れ歯の支えにしました。

### 歯の尊さ...

年齢の「齢」の字が歯にしたがっているように、歯は年齢と不可分のものです。食べるたびに歯のご厄介になり、その歯が噛みくたく音に食欲が高まるようです。しかし歯の働きがあまり身近なため、その重要な役目も、最も人間にとって大切なものであることも、忘れていた人が多いようです。

ご自分の永久歯を、字の如く大切にいつまでも、永久にお使いになるよう願います。万が一不幸にも、大切な永久歯を失った場合は、インプラント治療を考えてみてください。

# ふれあい元気教室で 心と体イキイキ！

## 参加者募集！



港北地区のふれあい元気教室で

意欲や体力を持ち続けるためには、生きがいを持ち、仲間をつくり、どんどん外へでかけることが大切です。

月1回のふれあい元気教室に参加して、仲間とふれあい、心と体を元気にしましょう。参加無料。

### 対象

病気や加齢により身体機能の低下がある40歳以上のかた。ただし、介護保険のサービスを利用していないかた。

健康に自身がなく、体を動かすことがほとんどない友人や隣近所との交流が少なく、外出する機会が少ない

脳卒中後遺症などがあっても、日常生活はほぼ自立している

### とき

6月1日(火)から来年の3月1日まで。  
おおむね毎月第1火曜日

### ところ

市保健センター(八橋南一丁目8-6)

### 内容

軽体操、レクリエーション、簡単な作品づくり、健康などについてのお話

### スタッフ

医師、理学療法士、作業療法士、保健師など

### 定員

20人程度

### 申し込み

市保健所保健予防課 ふれあい元気教室担当  
tel(8 8 3) 1 1 7 8

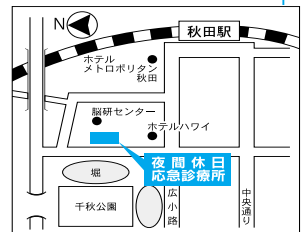


夜間や休日の急病は

## 夜間休日 応急診療所へ

夜間休日応急診療所tel(832)3333  
市保健所保健予防課tel(883)1172

各診療科の専門医が診察にあたります。



千秋久保田町の  
県成人病医療センター1階

夜間  
(年中無休)

診療時間 ▶ 午後7時30分～10時30分  
診療科目 ▶ 小児科、耳鼻科

休日・祝日  
年末年始

診療時間 ▶ 午前9時30分～午後3時30分  
診療科目 ▶ 小児科、内科(眼科は在宅当番制。問い合わせは当診療所へ)