▶今月の特集は　「介護保険について」です！

みなさん、こんにちは！こもれび 11 月号です。
「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」
という語呂合わせから、11 月 11 日は介護の日です！

こもれび

11 月号 Vol. 12

＼11 月の初旬に、新たに 450 冊の図書を配架しました！
どうぞ、ゆっくりご覧ください♪／

患者図書室「ひだまり」の様子

≪患者図書室「ひだまり」利用案内≫

■場　　所／本館 1 階　総合案内となり
■利用時間／平日 9 時～ 17 時

＼利用しよう！／

≪意外な利用法 !? 図書室活用術≫

1. 映像の視聴、貸し出し
医学書のほかに、病気に関するCD やDVDを自由に視聴できたり、貸し出しも行っております。

2. 地域の皆様からの医療・介護・福祉の相談、がん相談窓口
日常の体調に関する小さな不安からがん相談まで、看護師が相談に応じます。

3. 看護師によるミニ講座開催
毎月 2 日間、専門の看護師による、「誰にも聞けない、でもとっても知りたかった！」という、かゆいところに手の届く内容のミニ講座を開催中です。

『読書の秋』

夏から続いた暑さも落ち着き、ようやく秋らしい季節になりました。過ごしやすい秋は、興味関心を広げるのにぴったりの季節です。スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋、そして、「読書の秋」です。

本の一番の思い出は、息子、娘が幼少のころ、毎晩寝る前の、絵本の読み聞かせです。20 年近く経っても、何回も読んだおはなしや繰り返しのフレーズがはっきり思い出されます。今では声を出して本を読むことはありませんが、当時の絵本は本棚に大切に入れています。

先日、ある研修会に参加し資料を「音読」する機会がありました。簡単な文章ですが、声を出して読むことは思ったより難しく、「あれっ、書かれてあるとおりの文章がすらすらと読めないなんて…」と思いました。

絵本の読み聞かせは誰か聞いてくれる相手がいないと出来ませんが、一人での音読も「頭の体操」に良さそうです。

秋の夜長、いつもと違う読み方をしてみてもいいかもしれません。音読、速読、熟読。同じ部分を何度か読む、誰かに内容を話してみる、など、いろいろな方法があるようです。

絵本の読み聞かせがきっかけになり、本の読み方は自由だと思うようになりました。読んだ本の印象がどのようであれ、知ったことが社会に関心を持つきっかけになって、面白いものや好きなものが増えていくものです。いろいろな本を読むことが、自分の経験を豊かなものにするきっかけになってくれると思っています。

当院の患者図書室「ひだまり」では病気や治療に関する本を中心に、それ以外のジャンルの本や絵本の貸出も行っています。

お子さまからご年配の方まで年齢や男女を問わず、貸出が出来ますので、外来診療の待ち時間などに是非ご利用下さい。

医師事務支援係長　市太　さとみ

日本赤十字社 Japanese Red Cross Society　高松赤十字病院

---

11 月の特集

ひだまり所蔵 おすすめ介護の本案内

11 月 11 日は介護の日。
患者図書室「ひだまり」では、病気に関する本だけでなく、介護をテーマにした本も置いております。
参考にしたり、ホッと一息ついたりしていただけたらと思います。（すべて貸出可）

「ツライ日々を変えたのは
『笑い』の最強パワーだった」

「笑う介護」

松本　ぶりっつ 絵
岡崎　杏里　　著

マンガと短いエッセイの構成になっており、たいへん読みやすい本です。突然の両親の介護と、心労のあまり精神的な不調に陥る著者。ツライ毎日を前向きに変えたのは、笑えない状況を吹き飛ばす、「笑い」の力でした。

「お母さんが明け方
縫い物ば、しよんなったとです
見えない糸と針で　もくもくと」

「ペコロスの母に会いに行く」

岡野　雄一 作・絵

第 42 回日本漫画家協会賞優秀賞受賞！施設で暮らす認知症を患った母との可笑しくも切ない日々をマンガで綴っています。悔しい、辛い、でも時々幸せだと思い返させてくれる本です。

「あたしはおばあちゃんじゃないよ。
97 歳だけど、孫もいないし、
年寄りが嫌いなんだもん」

「ハッピー！介護」

さわだ　さちこ 作・絵

笑う、愉しむ介護、良いエンディングを手書きのネコのイラストとエッセイで書かれてある、ほのぼのとした著者の介護体験マニュアルです。レシピやおすすめの本なども紹介されています。

「介護ってなんだろう？ぼくたちにも
なにかできることってあるのかな？」

「だいじょうぶだよ、おばあちゃん」

福島　利行　作
塚本　やすし 絵

ヘルパーの資格を持つお二人が作られた、視点を「介護」に合わせた絵本です。
1 ページ 1 ページに介護をする際の目標やコツが書かれてあり、知らないことの多さに気づくことができます。

「介護の糸口を発見！」

「在宅介護」

和田　要　著

介護のはじまりって？相談はどこにすればいいの？介護保険って？など、日常生活に密着した様々な質問に答えてくれています。介護生活を始める方にとっての必読書です。

「介護対策、待ったなし！」

「改正　介護保険」

川村　匡由　著

介護報酬改定後の新サービス、さらに全サービスの利用料としくみについて等、介護業従事者だけでなく、一般の方にもわかりやすい 1 冊です。

あとがき

私たちが住んでいるこの日本の「医療」が目指している将来の姿はどうなんでしょう。キャッチフレーズは“「施設」から「地域」へ・「医療」から「介護」へ”です。

国は 2025 年（平成 37 年）ごろを目指して、現在の病院機能の分類を再編成し、高度急性期・一般急性期・亜急性期等・長期療養・介護施設・居住系サービス・在宅サービスという流れで相互の連携を強化し、地域に密着した病床での対応ができるよう計画しています。そのころの高松赤十字病院は少なくとも高度急性期病院か、一般急性期病院のどちらかに位置していて、不安定病状の患者さんを 1 人でも多く落ち着かせ、地域へ、在宅へと戻していく役割を担っているはずです。

その流れがスムーズに進むかどうかの鍵を握っているのが MSW（メディカルソーシャルワーカー）。社会福祉士という国家資格を持った人の中でも保健・医療分野を専門にする職種です。これからの医療・介護にとって不可欠な分野を担当し、その仕事は1. 療養中の心理的・社会的問題の解決調整援助　2. 退院援助　3. 社会復帰援助　4. 受診・受療援助　5. 経済的問題の解決調整援助　6. 地域活動　と多岐にわたります。本紙の特集記事を書いた松永さんをはじめ、本院には現在 4 人の MSW がいますが、そのうちの 1 人は育休中。来年 4 月にはさらに 3 人を募集する予定です。仕事は大変ですが、とてもやりがいがあります。皆さんのまわりにいい人はいませんか？

副院長　吉澤　潔

介護保険について

社会福祉士　松永　晴美

日常生活でこんなことはありませんか？

- 年とともに、歩くのが負担になってきた。だから、あまり外にも出ない。
- 今までは、すっと上がれていた玄関も、つまずきそうになって怖い。（手すりがあれば…）
- 1人暮らしで、外来受診するとき以外、人と話す機会がない。寂しい。
- 日中、子ども達は仕事に行って昼間は1人になる。夜も遅いから話す機会もない。
- 病気で急に寝たきりになってしまって家では面倒をみられない。なので、施設入所を考えたい。

社会福祉士

こういうとき、強い味方になってくれるのが、介護保険のサービス。しかし、利用までに条件や手続きがあります。今回はそれらを簡単にまとめましたので、順に見ていきましょう！

1. まず、介護保険の加入には年齢などの条件があります。どちらかに当てはまりますか？

被保険者（加入者）

年齢で2つの被保険者に分かれます。

65歳以上（第1号被保険者）の方

病気にかかわらず、要介護・要支援状態になった方が、サービスを利用できます。

医療保険に加入している40歳～64歳の（第2号被保険者）の方

特定疾病を原因として、介助が必要となった方がサービスを利用できます。

※特定疾病については、社会福祉士にお尋ね下さい。

2. 次に、介護保険のサービスを利用するためには、要介護・要支援認定を受ける必要があります。その流れは、このようになっています。

①申請する

所地の市役所、町役場に申請します。

手続きに必要なもの
- 被保険者証
- 被保険者の印鑑
- 認定申請書（市役所・町役場に有）
- 主治医意見書
  （高松市の場合は主治医へ相談し作成してもらってから申請）

②「介護認定審査会」にて審査

●認定調査
市の職員や調査員が訪問し、心身の状況など聞き取り調査をします。

●判定
一次判定（コンピュータ判定）の結果と特記事項、主治医の意見書をもとに「介護認定審査会」で審査し、要介護状態の区分が判定されます。

③認定と通知

要介護状態区分の認定結果が、申請から30日程度で通知されます。要介護1～5、要支援1・2、非該当の区分に分けて認定されます。

要介護1～5

要支援1・2

非該当

そして、結果が記載された「認定結果通知書」と「介護保険証」がお手元に届きます。

※主治医意見書は市町村によって、申請時には必要ない場合があります。お住まいの地域の役所・役場へご確認ください。

④ケアマネージャとサービスについて相談（必須）

指定居宅介護支援事業者を選び、介護支援専門員（ケアマネージャ）に居宅サービス計画を作ってもらいます。要支援の場合は、地域包括支援センターへ相談します。具体的に、生活での困り事を相談し、介護サービスの調整をしてもらいます。

ケアマネージャ

ご本人の意向など踏まえ、作成します！

※利用限度額…介護度によって1ヶ月あたりに利用できる限度額が決まっています。上限を超えるサービス利用は、全額自己負担となります。

3. では、介護保険で利用できるサービスを見てみましょう！（費用は基本的に1割負担です）

在宅サービス
- ●訪問・通所サービス　●短期入所サービス　●特定施設入居者生活介護…介護付有料老人ホーム等で受ける介護等
- ●福祉用具貸与…歩行器、車椅子、ベッド等　●特定福祉用具販売〈1年間で10万円まで〉…ポータブルトイレ等
- ●住宅改修費支給〈20万円 数回に分けても使えます〉…手すり設置、段差解消等
- ●居宅サービス計画の作成（本人負担はありません）

施設サービス
- ●介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）…生活介護が中心
- ●介護老人保険施設　…介護やリハビリが中心
- ●介護療養型医療施設…医療が中心

地域密着型サービス
- ●小規模多機能型居宅介護…通い・訪問・泊まりなどを組み合わせたサービス
- ●認知症対応型共同生活介護（グループホーム）…認知症の方向けのサービス

など

最後に…

手続きは時間もかかるし難しいかもしれませんが、うまく利用することで友達ができたり、安心して生活できたりと、生活に楽しみが増えるかもしれません。何もかも充実させることはできませんが、生活上での困り事に対応してくれるサービスがあるかもしれません。介護保険の情報は、地域包括支援センターにあります。介護保険のサービスについて気になったら、ご自宅の近くの地域包括支援センターに相談してみてはいかがでしょうか。病院の中では、医療社会事業課の社会福祉士が対応します。ご相談ください。

《くらし & けんこう歳時記》

七五三

子供の健やかな成長を願い、悪霊をはらう儀式の日です。男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳をお祝いします。七、五、三の数字は、奇数が縁起が良いという日本の昔からのいわれからきているそう。健やかな成長を祈るとともに、子どもたちの成長を自覚させる儀式でもあります。現代のように医学が発達していなかった昔は、7歳までに亡くなる子どもがとても多かったため、7歳を過ぎると社会の一員として認められ、それを祝う意味もあったようです。

11月15日のワケと千歳飴に込める想い。

七五三は11月15日に神社へお参りするのが正式ですが、現代ではお家の都合に合わせて、近い日にお参りされていますね。そもそも、なぜこの日かというと、江戸時代の三代将軍・家光公の子ども徳松君（五代将軍綱吉）が、病弱だったため、無事に5歳を祝ったからという説があるそうです。また、ほんのり甘く、独特の食感の千歳飴。江戸時代二代将軍・秀忠公の頃に浅草の飴屋が考案した紅白の棒状の「祝飴」が発祥だそうです。「千歳」とは千年のこと。飴を引っ張ると伸びること、細長い形状から、子どもの長命への願いが込められています。

参考文献：和のくらし歳時記（貸出不可）
厚生労働省HP

早めにこまめにインフルエンザの予防対策を！

インフルエンザの予防接種の時期となりました。また、インフルエンザは、これから流行してきますので、早めの接種をおすすめします。また、インフルエンザを予防する方法としては、①予防接種以外に、以下が挙げられます。②飛沫感染対策としての咳エチケット、③外出後の手洗い等、④適度な湿度の保持（乾燥しやすい室内での加湿器使用）、⑤十分な休養とバランスのとれた栄養摂取、⑥人混みや繁華街への外出を控える、です。やむを得ず外出する際は、ある程度の飛沫等を防ぐことができる不織布（ふしょくふ）製マスクを着用することはひとつの防御策と考えられます。

看護師による 知って得する☆ミニ講座

11月20日（水）・21日（木）

「私は絶対転びたくない！～今日からできる転倒予防～」

次回 12月18日（水）・19日（木）

「高齢者シリーズ②　認知症ケア（仮）」

どなたでもご自由にお越し下さい♪

時間　11：30～12：00

場所　本館1階　患者図書室「ひだまり」

≪お問い合わせ≫ 高松赤十字病院看護部　☎087-831-7101

日赤のヘルシーレシピ　vol.12

★ロールキャベツとトマトの煮込み★

野菜がたっぷりのあったかメニューをご紹介します。野菜不足の解消に、是非お試しください。

1人分　エネルギー 264kcal
塩分　2.1g
食物繊維　5.5g

食物繊維目標量 20～25g/日
※30～69歳　男性・女性の目標量

バナナ1本　エネルギー約80kcal
レタス1個　食物繊維 約3g

◇材料（1人分）

キャベツ	2枚(120g)	≪ソース≫	
鶏ひき肉	80g	トマト	200g
木綿豆腐	60g	たまねぎ	20g
にんじん	20g	水	150ml
もやし	20g	コンソメ	2g
塩	0.5g	塩	0.5g
こしょう	少々	こしょう	少々

<作り方>
①キャベツをやわらかくなるまで茹でる。トマトは湯むきして種を取り除いて乱切りにし、たまねぎはスライスする。
②ボールに鶏ひき肉、水切りした豆腐、みじん切りにしたにんじん、ざく切りにしたもやし、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
③キャベツで②の材料を包み、トマト、たまねぎ、水、コンソメと一緒に鍋で煮込む。
④塩、こしょうで味をととのえる。

★ワンポイント★
・鶏ひき肉は比較的、脂質が控えめな素材です。・野菜や豆腐を加えることでボリュームアップできます。
・ソースにも野菜を使うことで、さらに食物繊維が摂れます。