11月 パストラール加古川 霜月

KAKOGAWA

2020年10月25日
[編集・発行]
パストラール加古川
加古川市平岡町
新在家1224番16
発行責任者：吉村崇彦

ケアマネジャーより介護保険のお話

介護保険制度ができたのは、２０００年のことでした。パストラールへの入居が始まったのは１９９４年。介護が制度になる前から、高齢者のための安心・安全な優良住宅を目指してきたのがパストラールです。

介護保険ってなんだかややこしそう、介護を受けたら、どれくらいお金が必要になるのかしら?様々な不安や疑問があることと思います。こちらのコラムでは介護保険について、介護サービスについてお話しさせていただきたいと思います。

６５才になると介護保険被保険者証が市役所から送られて来ます。自立した生活ができていて、介護が必要でない間はこの保険証は使う事がありません。介護認定を受けるとき、介護サービスを使いたいときに、必要となります。

パストラールのご入居者様が介護認定を受けられるときは、施設のケアマネジャーが手続きすべてを代行します。申請をしますと、市役所から担当の方が認定調査に来られ日常生活のご様子や、身体の動き、お困りごとなどについて質問されます。同時に、主治医の先生に意見書の作成を依頼します。認定調査の調査表と、意見書、この二つの資料をもとに介護度が決定します。その後、介護度が印字された新しい介護保険被保険者証がお手元にとどきます。介護サービスを利用するときは、この介護度が記入されている保険証が必要です。

必要な介護サービスは、お一人お一人違いますので、担当ケアマネジャーが個々にサービス計画書（ケアプラン）を作成します。

パストラールは施設ですので、施設サービス計画書を作成します。生活をするうえでのお困りごとに対して、施設のスタッフがどういうお手伝いをするのかについて、詳しく記載されています。

サービスの内容については、介護保険の基本理念である、自立支援をもとに作成します。プラン作成にあたっては、ご家族も交えて、面会・相談の機会を持ち、そのときの状況にあった、最適なプラン作成を目指しています。介護度によって、サービスの内容が固定する、ということはありません。利用にあたって、限度額が決められている在宅のサービスと、ここが大きく違っており、また施設のメリットでもあります。

認定を受けておられる方も、自立の方も、体調の変化があったときや、日常生活の上で困ったことがあったときは、いつでもケアスタッフにご連絡下さい。ケアマネジャーがすぐに相談にのれて、サービスの調整がすぐにできることも、施設ならではの長所です。

次回は、「介護保険の利用料について」を予定しています。

・転ばない為に　～バランスを鍛えましょう～

パストラールでは、一般住戸にお住まいの方だけでも**年間20人以上のご入居者が計30回以上転倒されています**。（平成30年度調べ）スタッフが知らない場合も多いので、実際にはもっと多くのご入居者が転倒されているはずです。

パストラールで転倒される方の多くは住戸内で転倒されています。主に寝室とリビングが多く、状況としてはトイレや所用で立ち上がろうと（歩き出そうと）して転倒される事が多くあります。高齢者の転倒には、肉体的な問題から周囲の環境や飲んでいる薬など、様々な要因が関係している為、**転倒予防の特効薬はありません**。

ただ、運動習慣がある高齢者の方が、たとえ転倒したとしても怪我の程度が軽く済んだり、回復が早かったりする事は医学的に証明されています。そこで、今月はバランスを良くする為に必要な運動を紹介したいと思います。

よく、「足腰が弱って転倒する」と言われますが、バランスは全身運動です。つまり、私たちは首や両手、上半身も使ってバランスを取っているので、足腰だけ鍛えてもバランスは良くなりません。まず、**ラジオ体操第一を毎日の習慣**として行いましょう。座ってやっても構いません。ラジオ体操第一はちょっと疲れるぐらい、思い切ってやりましょう。（ジャンプはしなくて構いません）その後、下記の運動をやってみましょう。

簡単

【ゆっくり立ち座り練習】
座面がしっかりした椅子に浅めに腰かけた状態から、できるだけゆっくり立ち上がります。**最低でも５秒、可能なら10秒ぐらいかけて**、ゆっくり立ち上がります。机に手をつかずにできるなら、手を使わない方が難しく効果的です。3～5回を１セットとして、１日２セット行いましょう。

＊しっかり立ちきって、気を付けの姿勢まで行いましょう。膝が痛い方が足腰の筋力鍛えるのにも有効です。

11月３日は「文化の日」（国民の祝日）

「自由と平和を愛し、文化を薦める」ことを趣旨とした国民の祝日。1946年に日本国憲法が公布された日で、日本国憲法が平和と文化を重視していることから「文化の日」に定められました。なお施行は半年後の５月３日。憲法記念日です。

またこの日は、**晴れの特異日**でもあります。
特異日とは「その前後の日と比べて偶然とは思われない程の高い確率で、特定の気象状態が現れる日」のこと。お天気の良い秋の休日は、自宅のバルコニーで過ごすのも良さそうです。

いなみの万葉の森　陶板歌碑

後(おく)れゐて　われはや恋ひむ　印南野の
秋萩見つつ　いなむ子故に

作者　安倍(あべのまへ)　大夫(つぎみ)（巻九―一七七二）

歌意

あなたが去って行かれた後、私は残っていてあなたを恋しく思うことでしょう。この印南に咲き誇る萩の花を眺めながら去って行かれるあなたのために。