

けんこう だいいち

【理念】

患者さまの立場に立ち、その方の終生にわたり健康を支え、質の高い診療と心地よい療養環境を提供します。

【基本方針】

- ★ 患者様のニーズと負担を考慮し、適正で効率的な医療を提供します。
- ★ 医療スタッフによる十分な説明と患者さまの選択に基づく開かれた医療を進めます。
- ★ 地域に根ざし、患者さまに終生かかり合いを持つ医療を目指します。
- ★ 患者さま、職員にとって「心地よい環境」の向上に努めます。



《INDEX》

- | | |
|--------|----------------------------|
| P. 1 | 表紙 <シクラメン> |
| P. 2～3 | 介護保険の流れ |
| P. 4～5 | ナースコー<認知症を予防するためにできる3つのこと> |
| P. 6～7 | 【患者支援相談窓口】 |
| P. 8 | ひとりごと <介護> |

介護保険の流れ

介護保険制度は、老後の安心をみんなで支えるため、40歳以上の皆さんが保険料を出し合い、介護が必要な人を社会全体で支えるしくみです。

介護は、いつする側、される側になるかわかりません。

介護保険制度の内容をいくらかでも知っておけば、いざというときに役立ちます。

まずは、介護保険制度を利用するまでに
ついて、順を追って説明します。



①【申請】

申請は介護保険証を持参し、市町村の窓口へ出向き申請します。

＊居宅介護支援事業所、高齢者支援センターで代行申請してもらうこともできます。

②【認定調査と主治医意見書】

申請後、認定調査を受けます。

＊認定調査とは、訪問調査員（認定調査員）が自宅などを訪ねて、申請者の心身の状態について本人、家族などから聞き取り調査などをします。

＊主治医意見書とは、主治医が申請者の疾病や負傷、生活状況などについての意見を記したものです。

③【審査・判定】

認定調査の結果と主治医意見書をもとに認定審査会で審査し要介護状態区分が判定されます。

④【認定結果通知】

結果が記載された「認定結果通知書」と「介護保険被保険者証」が届きます。

⑤【サービス利用の相談】

認定結果を踏まえ、それぞれの事業所へ相談となります。

要支援1・2⇒居住する地区の高齢者支援センター

要介護1～5⇒居宅介護支援事業所

居宅介護支援事業所の役割

ケアマネジャーがいる事業所です。

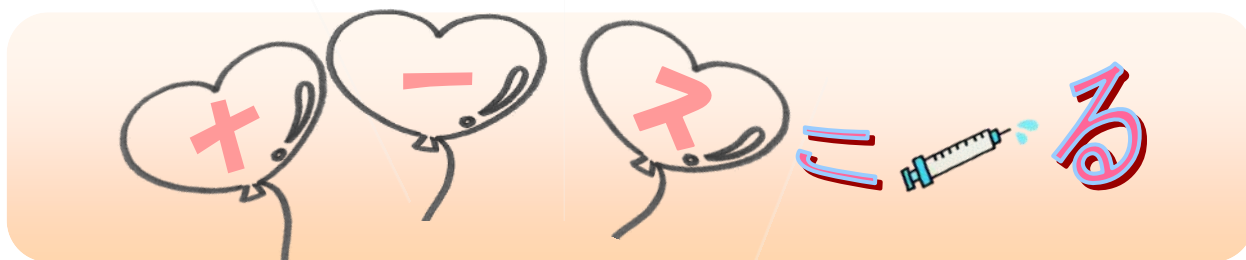
ケアマネジャーは介護の知識を幅広く持った専門家で、介護サービス利用にあたり次のような役割を担っています。

- ・利用者や家族の相談に応じアドバイスします。
- ・利用者の希望に沿ったケアプランを作成します。
- ・サービス事業者との連絡や調整をします。
- ・施設入所を希望する人に適切な施設を紹介します。

以上が、申請からサービス利用に至るまでの基本的な流れになります。

倉敷第一病院にもケアマネジャーがいますので、お気軽にご相談ください。





<認知症を予防するためにできる3つのこと>

脳腫瘍や慢性硬膜下血腫など特定の病気が原因のケースを除き、一度発症すると完治が難しい認知症。現在、高齢化が進む日本において、認知症患者の数は増加の一途をたどっています。しかし、認知症は日々の生活を見直す事が予防へとつながることをご存じでしょうか。今日から取り組める、認知症予防に効果的な3つのポイントをご紹介します。

認知症を完璧に予防する方法は、残念ながらまだ確立されていません。

しかし、最近の研究から、認知症は生活習慣病と深い関係にあり、生活習慣を改善することで認知症の発症を抑制する効果があることが分かってきました。



POINT : 1 食生活を見直す

①野菜、果物、豆類を積極的に食べる

野菜や果物に含まれているビタミンB群、C、E、βカロチンを摂取することで、動脈硬化やアルツハイマーの原因物質の増加を抑制します。また納豆や豆腐といった大豆製品は、血中コレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあります。ただし、果物は果糖がふくまれているので、適切な量を守って食べるようにしましょう。

POINT : 1 食生活を見直す（続き）**②魚を積極的に食べる**

脳の活性化が期待されるDHAやEPAを積極的に摂取します。特にサバ・イワシ・サンマなどの青魚に多く含まれます。

③緑茶や赤ワインを適量飲む

抗酸化作用や抗炎症作用のあるポリフェノールを摂取します。

**POINT : 2 適度な運動をする**

運動は、生活習慣病の危険因子を取り除き、脳の状態を良好に保つ効果があります。日々の生活に運動を積極的に取り入れ、活動的に過ごしましょう。毎日継続して行える事が大切なので、1回あたり30分以上、週3回以上を目安に行いましょう。

POINT : 3 社会活動に参加する

高齢になると、家から出ることが億劫になる方が多いと思いますが、外に出て社会活動に参加することは、脳に適度な刺激を与えます。趣味を持ち、人と関わり、社会の中で役割を持つことは、認知症の予防につながる大切な取り組みです。

【患者支援相談窓口】

倉敷第一病院では、

**通院中の方・入院中の方・そのご家族や
これから受診される方・そのご家族が**

安心して治療を受けていただけるように【患者支援相談窓口】を設置しています。

【患者支援相談窓口】には

医療ソーシャルワーカー（MSW）・看護師がおり、病気に
関わるご心配ごと・社会的・経済的に困りごとなどのご相談
に応じています。

- ・病気や退院後の生活のなかで不安なこと
- ・医療費の支払いが心配
- ・介護保険について
- ・利用できる病院や施設を知りたい
- ・医療安全に関することを聞きたい・・・などなど

医療ソーシャルワーカー（MSW）とは社会福祉の知識を
もった専門家です。様々な問題に皆さんと共に真摯に取り組ん
でいきます。

窓口以外にも各部署に患者様の患者支援体制を担当する担当
者を配置しており、ご相談の内容に応じて医師や看護師、薬剤
師などの専門職や各医療チームと連携しています。

相談内容の秘密は厳守いたしますので、安心してご相談くだ
さい。

こんなとき

患者支援相談窓口

ご相談ください。

- ◆治療・病気について不安なことがある。
- ◆退院後の生活や療養についての不安がある。
- ◆利用できる病院や施設を知りたい。
- ◆利用できる社会福祉制度を知りたい。
- ◆医療費や生活費などの経済的なことについて不安がある。
- ◆医療安全に関することを聞きたい。



相談を希望される方へ

社会福祉士・看護師等がご相談をお受けいたします。
ご相談内容については秘密厳守いたします。

■相談窓口

地域医療センター（南館1階）
直接おこしいただくか、北館1階受付、
本館1階外来、各階ナースステーションに
お声かけ下さい。

■相談時間

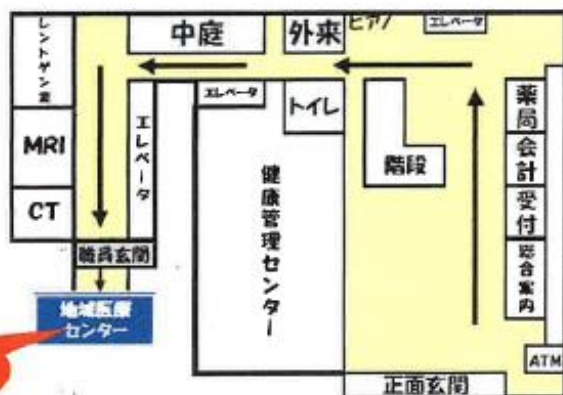
月曜日～金曜日
9:00～17:30
土曜日
9:00～12:00

■相談料

無料です。

■担当者

社会福祉士または看護師 および 各部署の患者支援体制に係る担当者



倉敷第一病院

ひとごと

介活

総院長 坂口 孝作

この夏、右奥歯の歯根部に膿が溜まり歯科で治療を続けていました。その間、右側で食べ物を噛みしめることができず、左側で噛んでいると今度は左側が痛くなるしまつ。治療も永くなり、ダメだったら抜歯して入歯かと思い、ついに自分もこんな年になったかとしみじみ感じ入りました。あらためて噛みしめることのありがたさ、噛んで食べることの幸せを思い知らされ、しっかり歯磨きをしておけばよかったと後悔しましたが、いつものことで後悔先に立たず。

先日、新聞を読んでいると「介活」という言葉が出ていました。「介活」とは、「元気なうちから自分に合った介護の形を探る。自分が要介護になった際の暮らしの形を見据える」ことだそうです。この記事の独居の女性は、近所の有料老人ホームに毎日行き、代金を払って食事をしたり、体操やイベントにも積極的に参加されていました。施設職員や入居者とも交流を深め、「いざという時にはここに入居すればいい」と思っておられるそうです。

住み慣れた自宅で家族とともに老後を過ごせれば、それにこしたことはありません。仮にそうであったとしても、いずれは誰かの手に支えられなければなりません。福祉が自分の老後のことを考えて面倒をみてくれるのがあたりまえと思わず、今から自分で自分の将来の老後の生活、介護のことを考えておくのもいいかもしれません。

2024年11月2日の日経新聞には2024年の介護事業者の倒産件数が過去最多となる見通しと報じられていました。慢性的な人手不足、人件費高騰、物価高、介護報酬改定などがその理由にあげられています。今後も介護人材は、2026年度には約25万人、2040年度には約57万人不足すると言われています。高齢化により介護需要が増加するなかで、今後も介護事業・サービスが継続・維持できるのか心配です。まさに介護市場・介護形態・介護システムは変化していきます。やはり自分自身の老後生活・介護のことを考える「介活」、今日この頃です。