

? 毎日のギモン紙面相談室



かいごほけんりょう
「介護保険を利用するには
どうしたらいいの?」

介護保険を利用する為には、まず申請を行い、
要介護状態区分(要支援1・2、要介護1~5)の認定を受ける必要があります。
認定に応じて、利用できる上限(支給限度額基準)が決められています。

Q 申請できる対象者はどんな人?

A 日常生活に不自由を感じている、65歳以上
もしくは、40歳~64歳の医療保険加入者で
特定疾病(16種類)がある方が、申請するこ
とができます。

Q どこに相談したら良いの?

A 介護保険の申請における相談は、四日市市の場合、お
住いの地区の在宅介護支援センターが各地区の第1相
談窓口と位置付けられています。また、地域包括支援セ
ンター・市役所等へ相談することも可能です。

Q 申請をするのに必要なものは何?

A 介護保険被保険者証・印鑑(本人申請の場合は不要)・健康保険被保険者証
(40歳~64歳の場合)を相談窓口にご持参ください。



皆さんからの質問に、
とぴあ先生がお答えします!

とぴあ先生

豊富な経験と知識をもち、仲間や
患者さんから信頼される、富田浜
病院に勤める医師の理想像。

お願い

富田浜病院グループでは、新型コロナウイルス感染症対策を徹底し、
皆さまをお迎えしております。来院、ご利用の際は、ご協力よろしくお願ひいたします。

医療法人 富田浜病院

〒510-8008 三重県四日市市富田浜町26-14

お気軽にお問い合わせください

tel 059-365-0023

富田浜病院

検索

HPIはこちら



とぴあ



Staff
Voice

富田浜病院 4階
回復期リハビリテーション病棟
看護師

おおはし ともみ
大橋 知美

患者さんの「できないこと」を
見守り、寄り添い、見極め、
患者さんのQOL(生活の質)向上を目指す。

小学生の頃、誕生日に父が「ナイチンゲール」の本をプレゼントしてくれたことが、私が看護師を目指すきっかけでした。高校卒業後、働きながら学ぶことに憧れていた私は、午前中は富田浜病院で働き、午後から看護学校で勉強するという「2足のわらじ」を履きながら看護師資格を取得。現在は回復期リハビリテーション病棟で、患者さんが少しでも自立できるようケアを提供しています。大切にしているのは、患者さんの日常生活のさまざまな場面において、看護師が手助けするとすぐに

終わることでも、どんなに時間がかかろうと患者さんを見守り、寄り添うこと。見守ることで患者さんができることとお手伝いが必要なことを見極め、家族にお伝えして不安の軽減や今後必要だと思われる介護サービスの提案につなげます。手助けをしないのは、決して意地悪ではないのです。私は常に患者さんの訴えが一番だと考えています。例えば「痛い」という訴えには、必ず何か理由はあります。医学的に起こりにくいことであっても、調べていくと痛みの原因が他の部分の筋肉の問題だったり、他の病気だったりすることもあります。だからこそ、私は患者さんの訴えに向き合うことを大切にしています。これからも患者さんと家族に寄り添い、不安なく、より良い退院生活が過ごせるようお手伝いをしていきたいです。

部署
紹介



富田浜病院 4階
回復期リハビリテーション病棟

多彩な専門職種の考えを活かし、患者さんを支える。
病棟全体で取り組むリハビリテーションの提供が特徴。

脳疾患による後遺症の残存機能、大腿骨頸部骨折などの整形外科疾患の患者さんに、本人と家族が望む退院先を目指してリハビリを行います。医師、看護師、介護福祉士、リハビリスタッフ、医療ソーシャルワーカーなど多彩な

専門職種と連携し、栄養面の支援も実施。中枢神経系疾患にも力を入れており、脳神経内科医師による手厚い診察をはじめ、セラピストとともに嚥下機能評価を行うのも特徴です。



患者さんと家族への退院指導
自信を持ち不安なく退院後の生活が送れるよう、看護師が患者さんに合わせた専用のパンフレットを作成し、ケアや食事方法などを患者さんや家族に指導します。

多職種チームによるリハビリの提供
患者さんの状態に応じてセラピストや医師、看護師、介護福祉士、ソーシャルワーカーなどと何度も話し合い、リハビリスタッフが中心となってリハビリを提供。看護師からより良いプランを追加することもあります。

リハビリ栄養学の視点から栄養面をサポート
口から食べたり飲んだりするのが難しい患者さんにリハビリ栄養学を導入し、管理栄養士を中心に運動量を調整しながら栄養面の改善に取り組んでいます。

利用者さん、ご家族の皆さんへ
食事・排泄・清潔ケアは介護の中でも特に時間を要します。これらが自立したり、少しの手助けによって自分でできるようになったりすることは、自宅で過ごせるかの大きな分かれ目になります。自分でできることを増やせるよう、専門職の得意分野を活かし話し合いながら、患者さんと家族の想いに寄り添い、最善の方法を提案します。「家で家族と過ごしたい。でも…」など思っていることをお聞かせください。その「でも…」が解消できるよう一緒に考えましょう!

自宅でできる 転倒予防!!
かんたんバランス運動

65歳以上の高齢者の3人に1人は、1年間に1回以上転倒すると言われています。そして、転倒した人のうち、おおよそ5%に骨折が認められると言われています。転倒予防には筋力強化とバランス能力強化が重要です。今回は、自宅で簡単にできるバランス運動をご紹介します。

座布団の上で片脚立ち 全身的なバランス訓練になります。転倒予防と同時に歩行能力の向上にも寄与します。



座布団など柔らかい物の上で行います。難しくれば床で構いません。テーブルのそばなど、よろけても転倒しない環境で行いましょう。
踵を10cmほど上げて、**10秒**保持することから始めましょう。
反対の脚も同様に行います。これを**左右5回**ずつ行いましょう。

前後左右のステップ つまづいたり、ふらついた時にはしっかり足を出すことで、転倒を予防できます。いざという時にしっかり足を出せるよう練習しましょう。



まっすぐ立った状態から始めます。
足を大きく前に一歩踏み出し、元の状態に戻します。
足を横に大きく一歩踏み出し、また元の状態に戻ります。**②**を左右の足で、**③**を左右の方向で、**計4方向で5回**ずつ行いましょう。

四つ這いバランス バランス能力には脚だけではなく、体幹も重要です。これは体幹のトレーニングになります。



四つ這いの姿勢をとります。
右手と左足を同時に挙げて、**5秒**保持し元に戻します。反対(左手・右足)も行いましょう。それぞれ**5回**行います。
手足同時が難しい方は、手だけ
足だけでも構いません

※転倒予防運動で転倒してしまったり、身体を痛めてしまったりしては元も子もありません。くれぐれも安全に配慮し、痛みが生じない範囲で実施してください。