

人と地域と笑顔をつなぐ

2018

# 広報 医療 和生

【ご自由にお持ちください】



## 【特集】 お家で暮らし続けるために…… あなたと家族を支える ショートステイ



「病気になっても、介護が必要になっても、できることなら住み慣れた我が家で暮らしたい」と思うのはとても自然なこと。そのためには、家族の理解や協力が必要になります。しかし、終わりが見えない介護生活が始まったら、介護をする家族の心と身体の健康こそが大切です。そんなとき頼ってほしいのが「ショートステイ」と呼ばれるお泊まり施設。今号ではあなたと家族を支えるショートステイを紹介します。

05

医療シリーズ  
「先生！ちょっと聞いてもいいですか？」

06

お役立ちコラム  
「らくらく体操コーナー」

# 介護者(介護をしている家族)にハプニング！ こんなときどうする？

お家で介護をしていると、介護する方の体調不良や、急な用事で家を空けるといった理由で、一時的に介護ができなくなることがあります。

## ケース1

### 冠婚葬祭で家を空けなければいけない

例えば、結婚式。遠方に出向かなければならない場合、介護が必要な家族を自宅に一人残して出掛ける訳にはいきません。



親戚の結婚式に行きたくても…



2、3日家を空けるとなると心配…

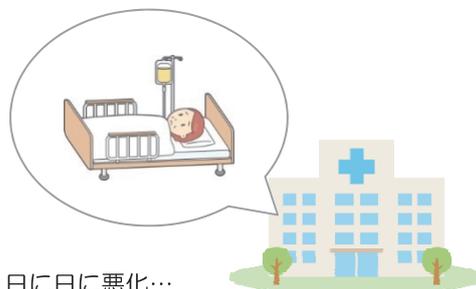
## ケース2

### 介護者が体調不良に

介護者が自ら体調を崩してしまうことも少なくありません。自分の体調が悪化しても介護が忙しく、病院の受診をするのも遅れがちになります。



体調が悪くて介護が辛い  
でも休めない…



日に日に悪化…  
入院することに…

## ケース3

### 介護疲れが深刻に…

毎日お家での介護を続けていると、どうしても心身の疲れがたまってきます。終わりが見えず「こういう毎日が、いつまで続くのか」という気持ちになり、虐待や介護うつなどにつながる場合があります。

介護うつや虐待の危険性も…



少し身体を休めたい



## そんなときに頼れるのが、ショートステイです！



## もっと詳しく知りたい！ ショートステイのQ&A

前のページでショートステイを使うには介護保険で決められたルールがいくつかあると説明しました。もっと具体的な使い方について医和生会ショートステイの管理者である高木さんに色々聞いてみましょう！



どうやって利用するの？

要介護認定を受けた方ならどなたでも利用することができます。まずは担当のケアマネージャーさんにご相談してみてください。利用の理由や要介護度、予算などに合った施設を探し、提案してくれます。



予約はいつから取れるの？

ご利用の2ヵ月前からご予約可能な施設が多いですが、施設によってはもっと前から予約できる場合もあります。直前だと予約が埋まってしまう場合もあるので、予定がわかっている場合はなるべく早く予約をするのがおすすめです。



料金はどのぐらいかかるの？

基本料金＋送迎代＋お部屋代＋食費＝利用料金となります。要介護3の方が1泊2日で利用した場合、約9,000円前後です（1割負担の方の場合）。利用者様の所得に応じて負担の割合も異なります。



持ち物や準備するものはある？

衣類・タオル類、整容道具（歯ブラシ・ひげ剃り等）普段お使いの生活用品をご用意していただきます。内服薬がある場合は、説明書又はお薬手帳と一緒にご持参して下さい。



どこまでの医療行為ができるの？

医和生会ショートステイ（短期入所生活介護）では、胃ろう・経鼻経管栄養カテーテル、人工肛門、尿道カテーテル、インスリン注射、在宅酸素など医療依存度の高い方の受入も行っています。事業所によって異なりますので、ご確認ください。



## 事例紹介（緊急的なショートステイ利用）

- 娘さん（50歳）と2人暮らしのMさん（女性、80歳、要介護4）
- Mさんは車椅子での生活
- 日中は娘さんが介護している



Mさんは車椅子での生活だったため、1人で自宅で生活するのは難しい状況でした。ショートステイを利用したことで、介護者の娘さんに代わって食事や入浴、健康のチェックなど朝から夜まで日常生活上のサポートを受けることができ、Mさん自身もご自宅のように安心して過ごすことが出来ました。

\*平成27年4月より、小規模多機能型居宅介護支援事業所に空きがあり、緊急やむ得ない場合においては、短期利用(宿泊)が可能となりました。

## 医和生会ショートステイのご紹介

医和生会ショートステイは、「第2の我が家」をコンセプトに、なるべくご自宅にいるような感覚で、お部屋でくつろいだり、ホールでテレビを見ながら皆さんで談笑されたりと自由に過ごして頂いております。ショートステイは自宅と環境が変わるため、転倒などの危険性が高いです。そのためスタッフの感性を高めることを目標に、月に1度「KY（危険予知）トレーニング」を実施しております。ご家族様の負担軽減とストレス軽減を図り、体力と気力を回復して頂き、ご利用者様とご家族様がお互いに笑顔で過ごせるように・いつまでも在宅で生活出来るよう支援させていただきます。



先生！

# ちょっと聞いてもいいですか？



病気や健康に関することをお医者さんに聞いてみよう



## 【今回のご相談】

「健康に過ごすためには免疫力を高めるといい」と耳にしました。免疫力っていったい何でしょうか？詳しく教えてください。

## 私がお答えします

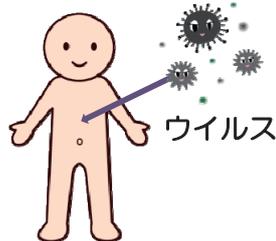


山内クリニック  
家庭医 岩井里枝子 先生

金沢医科大学卒業後、総合磐城共立病院にて初期研修。金沢城北病院勤務を経て、平成27年より山内クリニック勤務。家庭医療専門医として、家族・病気・健康問題などをひっくるめて患者に寄り添い、乳幼児から高齢者まで幅広く診療にあたっている。

### Q.「免疫力」って何ですか？

A.簡単に言うと病原菌やウイルス等の異物が侵入した際に身体を守ってくれる自己防御システムです。字のごとく伝染病などの“疫（えき）”から“免れる（まぬがれる）”で「免疫」ですね。



### Q.免疫力が低下すると身体はどうなりますか？

A.普段は免疫力で防いでいるウイルスや細菌等の感染症を発症する可能性があります。身近な例としては帯状疱疹（たいじょうほうしん）ですね。小さい頃に罹った水ぼうそうのウイルスが身体の中に残って潜伏し、免疫力が低下した際にウイルスが再活性化して帯状疱疹を発症します。

### Q.やっぱり免疫力には年齢が関係するんですか？

A.免疫力と年齢の関係は、はっきりとわかっていません。でも、年齢と共にガンの発症率や感染症の重症化もしやすいことなどを考えると、やはり年齢と共に免疫力は低下していくのだと思います。ちなみに赤ちゃんもまだ免疫システムが完成していないという意味で免疫力は低いです。免疫力が低下する可能性として考えられるのは、もともとの病気\*の治療のためにステロイドの長期内服や免疫抑制剤、抗がん剤等の薬を内服している場合です。ただし、現在内服している人は自己判断で中止せず、必ず主治医と相談してくださいね。

\*関節リウマチなどの膠原病（こうげんびょう）は自己免疫疾患の一種です。

身体を守ってくれるはずの免疫が自分を攻撃してしまうため、異常な免疫反応を薬で抑える必要があります。

### Q.自分の免疫力の強さを調べたいのですが…

A.一般的に免疫力を調べる検査はありません。最近話題になっている麻しん（はしか）ウイルス等、特定のウイルスに対して免疫があるかどうかは調べることができます。ただし、自費診療のため高額になってしまいます。

### Q.免疫力を高めるために何かすべきことはありますか？

A.「免疫力が高まる」という世の中の健康食品等がデータとして本当に正しいのか私にはわかりません。ただ、ストレスをためない生活はいろんな意味で有効だと思います。また、適度な運動や禁煙、十分な睡眠も良いでしょう。笑うことも免疫力を高めると言われているようですよ。

らくらく

# 体操



コーナー

【第1回】

## 「肩こり」

### 〇〇肩こりチェック〇〇

- ✓肩・首回りが重だるい
- ✓肩が張る
- ✓軽い痛み

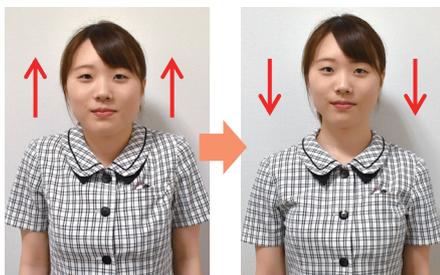


同じ姿勢を長時間とったり、同じ動作を繰り返したりしていると、筋肉が疲れ、血行が悪くなり、筋肉に老廃物（乳酸）が溜まることで肩や首回りに重だるさが生じます。これが肩こりの原因です。

肩こりには適度な休憩と体操が効果的です。今回は簡単にできる肩こり体操を紹介します。

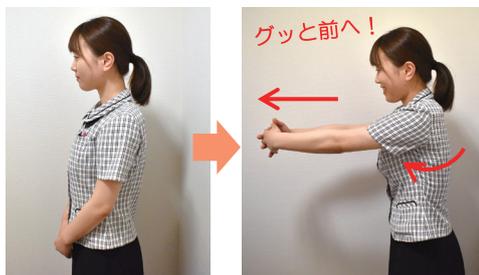
### 1 肩の上げ下げ体操

⇒肩を耳に近づけるようにすくめます



### 2 肩甲骨出し体操

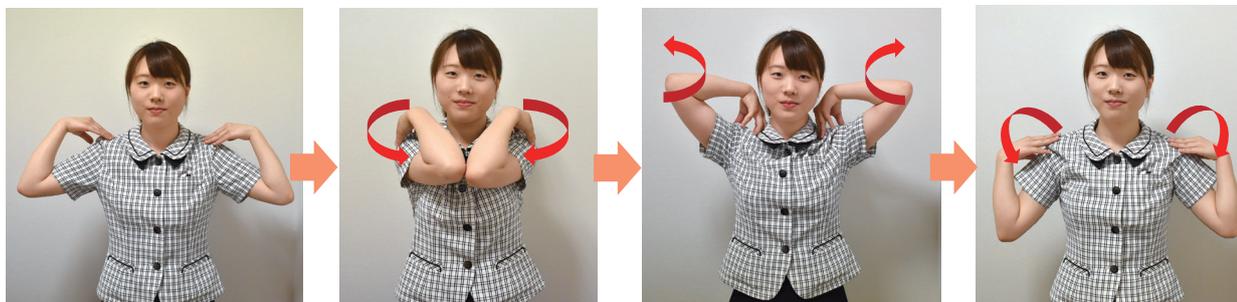
⇒組んだ手を前側に突き出します



ゆっくり2~3回を繰り返して1回、1日に1~3回実施（やりすぎ注意）

### 3 肩甲骨まわし体操

⇒両ひじで大きく円を描くように動かします



内回しと外回しを3回ずつで1セット、朝昼晩に1セットずつ実施

### ポイント



肩こり予防には普段の「姿勢」が重要です！

- ・肩をあげずに下げましょう
- ・背中を丸めないようにしましょう



体操はゆっくり無理せず行って下さいね♪



体操を教えてくれたのは…  
通所リハビリテーション  
作業療法士  
村山 綾子

# ★ 医師のご紹介

「ゆりかごから墓場まで対応していきたい」

医師 岩井里枝子

本誌5ページに登場した当法人の岩井里枝子医師は、現在いわき市の「乳幼児健診」に健診医として携わっています。

小児予防接種に従事している医師を対象に乳幼児健診に協力してくれる医師を探していたいわき市から声がかかり、里枝子医師は健診医を引き受けました。

「今以上に“ゆりかごから墓場まで”の対応をしていきたい」「地域医療に貢献したい」という信念を持って活動しています。

普段は心臓などに病気を持った高齢の方の診察や、終末期（ご自宅での看取りなど）にも対応しています。一方で小児予防接種を実施するなど、幅広い世代の診療を行っています。

先日行われた乳幼児健診では、お母さんからの疑問や不安に対し、2人の子どもを育てている母親として、そして医師として2つの立場から丁寧に答えました。



▲乳幼児健診の様子  
(いわき市総合保健福祉センターにて)



## 施設のご案内

### ■医療サービス

○内科・循環器科・検査健診・訪問診療

【山内クリニック】

TEL 0246-25-8181

月・火・水・金 8:30～12:00  
14:30～17:15

木・土 8:30～12:00

日・祝日 休診

○小児予防接種

木(予約制) 14:00～16:30

○訪問看護

【医和生会コスモス訪問看護ステーション】

TEL 0246-25-8182

月～土 8:30～17:30

日・祝日 休み

○総合案内

【地域連携・企画広報課】

TEL 0246-21-5633

月～土 8:30～17:30

日・祝日 休み

### ■介護サービス

○ケアプラン作成サービス

【医和生会居宅介護支援事業所】

TEL 0246-21-5596

月～土 8:30～17:30

日・祝日 休み

○訪問サービス

(9月末をもって閉鎖致します)

【医和生会ヘルパーステーション】

TEL 0246-22-6722

月～土 8:30～17:30

日・祝日 休み

(日・祝日のサービス提供については応相談)

○小規模多機能型サービス

【医和生会小規模多機能型すばる】

TEL 0246-35-7752 24時間365日営業

【医和生会小規模多機能型さらい】

TEL 0246-35-1125 24時間365日営業

○宿泊サービス

【医和生会ショートステイ】

TEL 0246-24-0303 24時間365日営業

○短時間通所サービス

【医和生会通所リハビリテーション】

TEL 0246-68-6066

月～金 8:00～17:00

〔午前の部 9:00～12:05〕

〔午後の部 13:20～16:25〕

土・日・祝日 休み

(祝日がある週は土曜日営業)

○通所サービス

【医和生会やがわせデイサービス】

TEL 0246-25-8187

月～土 8:00～18:00

日 休み

【医和生会まごころデイサービス】

TEL 0246-46-1555

月～土 8:00～18:00

日 休み

【医和生会きらくデイサービス】

TEL 0246-35-6107 24時間365日営業



みなさまに笑顔と安心の在宅生活の時間をお届けする

医療法人 医和生会

〒970-8036 いわき市平谷川瀬一丁目16-5

医療法人医和生会

検索



編集・発行／医療法人医和生会広報委員会

作成者 皆川歩美・鈴木ひかり

(掲載内容に関するお問い合わせ: 21-5633)