

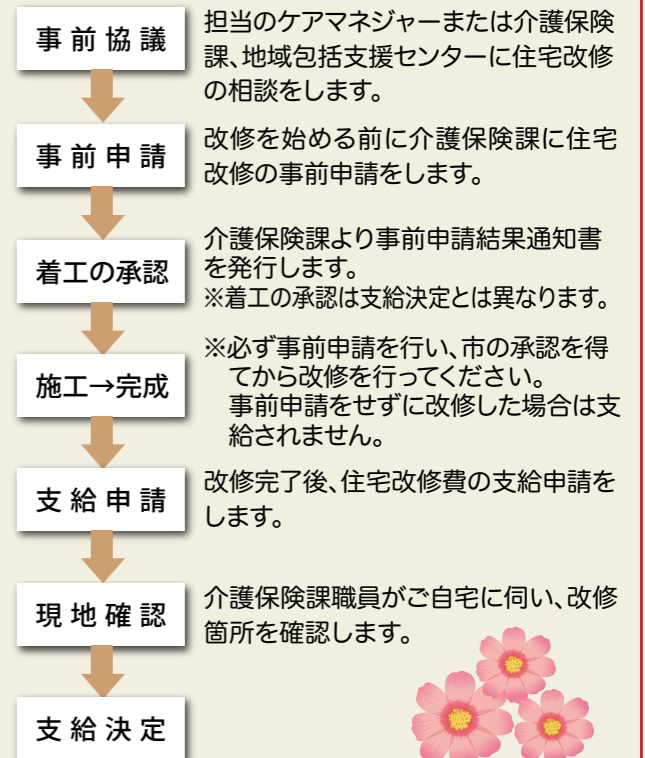
## 介護保険住宅改修について

要介護および要支援認定者の身体の状況に合わせて、生活環境を整えるために行う住宅の改修に対し、要介護区分に関係なく住宅改修費20万円を上限とし、介護保険から費用の9割または8割が支給される制度です。対象となる費用の1割または2割は自己負担になります。  
※支給を受けるには、改修前に事前申請が必要です。

### 対象となる工事

- 1 手すりの取り付け
- 2 段差や傾斜の解消
- 3 滑りにくい床材・移動しやすい床材への変更
- 4 開き戸から引き戸などへの扉の取り替え
- 5 和式から洋式への便器の取り替え
- 6 上記①～⑤の工事に付帯して必要な工事

### 手続きの流れ



市介護保険課 介護保険係 ☎34-0417

## けん口広場 2017 18

### 睡眠時無呼吸の歯科的予防

「あごの正常な発達を促すには」  
睡眠時無呼吸症候群の患者さんによくみられる顔の特徴に、下あごが小さいことが挙げられます。簡単な「うしろ向き」の顔型で、下あごが後ろに下がってしまっている方が、特にオトガイ部（下あごの先の部分）が小さい方は、いびきをかきやすいといわれています。下あごが後ろに下がっていると気道がせまくなり、仰向けに寝ているといびきをかきやすくなります。

一方、下あごが小さく上下の前歯がかみ合わない空いている方は、口を緊張しず口が開いてしまいがちです。このような方は口呼吸が多く、鼻が詰まっていたりして鼻呼吸がしづらいかと思います。当然口呼吸の方は

扁桃腺がはれたり、喉の炎症をおこしやすく風邪をひきやすくなります。あごの正常な発育のためには、子供のころから少なくとも4歳ぐらいまでは正しい呼吸法すなわち唇を閉じて鼻から息を吸うことが大切です。

また、舌の位置もあごの成長発育に影響します。舌の位置を自覚している方は少ないと思いますが、赤ちゃんのころから舌が上あごについて圧迫していることが、上あごを広げ正常な発達を促し上気道を広げます。下あごは上あごにともない発達しますので、上あごの発達が悪いと下あごは小さく後退してしまおうと考えられています。したがって子どものころからの正しい呼吸法があごの成長発育には欠かせないといえます。

(結城市歯科医師会提供)

健康増進センター だより ☎32-7890

## インフルエンザに注意しましょう

季節性インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる呼吸器の感染症で、ウイルスの感染を受けてから1〜3日間程度の潜伏期のあとに、38℃以上の発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛などが突然現れ、約1週間の経過で軽快するのが特徴です。強い感染力を持ち、くしゃみや咳のしぶきを介して感染します。小児ではまれに急性脳症を発症し、高齢者や免疫力が低下している方では肺炎をとまなうなど、重症化することがあります。

- ### ■生活の中でできること
- 1 保温、保湿をしましょう。
  - 2 手洗いうがいをしましょう。
  - 3 十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。
  - 4 流行したら人混みや繁華街への外出は控えましょう。
- ### ■インフルエンザにかかってしまったら
- 1 早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
  - 2 安静にして休養をとりましょう。
  - 3 水分補給を忘れずに行いましょう。
  - 4 ほかの人に広げないようにマスクを着用しましょう。
- ### ■インフルエンザ予防接種について
- 結城市では、次の方を対象にインフルエンザ予防接種の

## 高齢者が動けなくなったら

皆さんの自宅では高齢者が転倒などで身動きがとれなくなったときのことを考えたことがありますか。

大腿骨頸部骨折で入院、手術になる高齢の患者の中で、見受けられる問題としては、しばらく家で寝かして様子を見てから来院される方が多いことです。高齢者は臥床安静することにより、床ずれや肺炎の発生や認知症の進行といった合併症が危険です。特に前者が起ると、早期の手術で早く自宅に帰る機会を失うことになってしまいます。

転倒で発生するのは大腿骨頸部骨折のほかにも脊椎圧迫骨折がありますが、こちらは何とか歩ける場合があります。様子を見てうちに背中が曲がってくる変形が進行して、胸焼けを主症状とする逆流性食道炎で食事が減少する場合があります。早期にコルセットを装着して変形の予防が必要です。

(結城市医師会提供)

## フレイル高齢者とかかりつけ薬剤師

従来老衰や虚弱と呼ばれていた加齢にともなう衰えをフレイルといいます。例えば、熱が出て食事がとれなくなり2〜3日寝込んだとしましょう。若い人であれば何事もなかったように回復し元の生活に戻れますが、フレイル高齢者は足腰が立たなくなる、排尿管理ができなくなる、さらに認知機能の低下、と坂道を転げ落ちるように悪化することがあります。

予防にはバランスのよい食事（特にたんぱく質に加えてカルシウム、ビタミンD）と、運動習慣の確立という生活習慣の改善と、薬の適正化も大切です。フレイル高齢者は心配事や不安を抱えやすく、便秘や入眠障害を併発し、複数の病気を思い複数の医療機関で多くの薬をもらい、相互作用（飲み合わせにより生じる不快な症状）によって不調をきたします。お薬手帳をかかりつけ薬剤師が一元管理することで、こうした状況を改善できる可能性があります。

(結城市薬剤師会提供)

市民健康教室 No.446

## 高齢者が動けなくなったら

また、整形外科疾患だけでは無く、脳の血管病変が発生したために転倒することもあります。

高齢者の転倒後の動けない状態では緊急に診断をつけて、治療を開始することが必要です。ちゅうちよなく救急隊に連絡を取ってください。救急車の不必要な要請がマスコミで問題になっていますが、高齢者の転倒後の身動きできない状態は救急要請の絶対的対応であることを忘れないでください。

家事代行 **DUSKIN merry maids** 安心と信頼の高品質サービス

「主婦の方が仕事や家事に追われ過ぎているこんな時代だから…」

おうちのおそうじ、家事のあれこれは私たちがプロにお任せください。

プロのおそうじサービス  
家事お手伝いサービス

ダスキンデータム | ホームページもご覧下さい! | ご相談など何でもお気軽にお電話ください!  
結城市大字結城 6096 | 0120-510-530

## 県西糖尿病内分泌内科 クリニック

	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30-12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 2:30-6:00	○	○	○	○	○	○	○

平日18:00まで、土曜日13:30まで診療  
Tel 0296-48-9609  
筑西警察署斜め向かい 筑西市成田678  
予約制のため、電話にて予約をお願い致します。

## IKI・TEI亭

50号バイパス沿い

■結城市新福寺3丁目3番地11 ■TEL:0296-21-2343  
■OPEN/11:30~23:00(LO:22:00) ■定休日/水曜日

介護付有料老人ホーム

## しもふさの郷 百寿の家

サービス内容 介護付特定施設型有料老人ホーム  
ショートステイ・居宅介護支援事業所  
デイサービス・介護タクシー  
グループホーム

TEL 0296-35-0294 FAX 0296-35-6155  
結城市大字武井1248 HPアドレス http://www.shimofusa.ne.jp