

けんこう広場 2017 10

**Q** 足をねんざして接骨院にかかりたいのですが、国保は使えますか？

**A** 接骨院や整骨院など（柔道整復師）の施術に国保が使えるのは、一定の条件を満たす場合に限られますので次の点に注意しましょう。

国保が使える場合

- 打撲 ●ねんざ ●挫傷（肉離れなど）
- 骨折、脱臼（緊急時以外は医師の同意が必要）

国保が使えない場合（全額自己負担となります）

- 日常生活のなかの疲れや肩こり
- スポーツなどによる肉体疲労
- 神経痛（リウマチ・慢性関節炎など）
- 加齢による腰痛や五十肩の痛み
- 脳疾患後遺症などの慢性病

●医療機関との重複受診はできません。

同一の負傷で、柔道整復師と医療機関の両方にかかることはできません。ただし、負傷の状態を確認するために定期的に医師の検査を受けることはできます。

●「療養費支給申請書」の内容を確認しましょう。

国保を扱っている柔道整復師の施術を受ける場合、まず窓口で保険証を提示し、一部負担金を支払うとともに、「療養費支給申請書」に署名が必要です。この申請書には、傷病名や施術内容、一部負担金の額などが記載されていますので、内容に誤りがないかよく確認してから署名するようにしましょう。



市保険年金課 国保年金係 ☎34-0418

**けんこう広場 2017 10**  
誤嚥性肺炎と口のケア  
1月、2月と寒い日が続きますが皆さん体調はいかがですか？寒くなると体の免疫機能も下がります。インフルエンザやさまざまなウイルスの病気にかかりやすくなります。また寝たきりの老人や脳血管系の病気により物がうまく飲み込めない方は口の中の細菌が唾液と一緒に肺の中に入り、感染を引き起こすと誤嚥性肺炎になります。口の中にはさまざまな細菌がいて、特に悪玉菌は歯周病を引き起こす細菌です。平成27年の人口動態統計によれば、日本人

の肺炎による死亡は疾患別で見ると第3位で、なかでも高齢者の肺炎の第1位は誤嚥性肺炎です。  
特に物をうまく飲み込めない嚥下障害のある方は口の中の筋肉をスムーズに動かさない場合が多く、葉などの影響で唾液が少なくなり、自浄作用が低下して食べ物のかすや細菌の塊である歯垢（プラーク）が溜まりやすくなります。  
口から食事をしなくても細菌は繁殖しますので、摂食嚥下障害のある方は食後や就寝前だけでなく、摂食嚥下訓練などの前後に口の中の汚れをきれいにしておくことが大切です。  
（結城市歯科医師会提供）

快適な睡眠を取るために

「不眠症」とは、夜間の睡眠が量的または質的に不足している状態のことをいいます。

- 《入眠障害》寝つきが悪く、なかなか寝付けないタイプ
- 《中途覚醒》夜中に何度も目を覚ましてしまうタイプ
- 《早朝覚醒》朝早く目覚めてしまい、まだ眠りたいのに眠れなくなってしまうタイプ
- 《熟眠障害》眠りが浅く、朝起きたときにぐっすり眠れた感じがしないタイプ

これらの症状は同時に現れることもあります。心当たりがあれば、早めに専門の医師の診察を受けましょう。

処方された薬は、正しく服用してください。

- ①酒と一緒に飲まないこと
- ②ほかの薬を服用している場合には必ず医師に伝えること
- ③自己判断で服用を中断したり、服用量を増やしたり、減らしたりしないこと

（結城市薬剤師会提供）

いきり元だより いつまでも現役世代！



認知症サポーターに  
なりませんか？

認知症は、誰にでもなる可能性があります。現在、高齢者の7人に1人が認知症または認知症予備軍であるといわれており、いつ自分や家族、友人が認知症になるかわかりません。

認知症サポーターになるには？

認知症サポーター養成講座を受講した人が認知症サポーターになれます。講座は、市民向けに定期的に開催しているほか、自治会、学校、商店、職場などから申込みがあった場合に講師が出向いて、認知症についての講座、学習会を実施しています。時間は1時間〜1時間30分程度です。講座修了後に、サポーターの証である「オレンジリング」をお渡ししています。

認知症サポーターとは？

何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。認知症を自分自身の問題と認識し、友人や家族に学んだ知識を伝えること、認知症の人や家族の気持ちを理解しようとするのもサポーターの役割です。



- 問合せ先
- 市地域包括支援センター ☎34-0324
  - 市民活動支援センター（ふれあい出前講座） ☎54-7008



市民健康教室 No.438

高齢者の低栄養について

日本の栄養問題の一つに高齢者の低栄養による「痩せ」があります。高齢者において、低栄養は筋肉量の減少、筋力の低下、骨量の減少、身体機能の低下につながり、生活の質・日常生活動作の低下を引き起こします。また、免疫能力の低下を引き起こし、感染症や褥瘡（床ずれ）を起しやすくなったり、創傷治癒を遅らせたりして、生命予後を悪くします。

たらし、高齢者における低栄養の主要な原因です。また、味覚嗅覚能力・唾液分泌能・そしゃく力・嚥下機能・消化管機能などの加齢による低下があります。多くの歯科・口腔疾患がそしゃく・嚥下障害の原因となります。問題があれば、歯科口腔外科などの受診をお勧めします。また、嚥下障害は栄養摂取を妨げるほか、誤嚥性肺炎の原因にもなります。

高齢者の低栄養を予防し、また早めに発見し、衰弱に対処しましょう。



（結城市医師会提供）

**相続のこと？** 個別相談・完全予約制  
ご存知ですか？ **無料相談会**

「相続が不安」「法律がよくわからない」「手続きを任せたい」「事前に準備しておきたい」  
相続の手続きや対策方法など、分かりやすくお伝えします。

H29年2月16日（木）  
結城市民文化センターアクロス2階練習室  
相続相談あんしんプラザ代表 細見愛子

① 09:15~10:00 希望の時間を  
② 10:15~11:00 選んでお申し  
③ 11:15~12:00 込みください。

オーダーメイドできる **実費補償型医療保険**  
低金利時代だからこそ **法人向け全損型介護保険**

生活に添った、お役に立つ保険をご提案します。詳しくはお問合せを...

申込み・問合せ：(株)ベストプランコム ☎0285-28-9076（平日9:30~19:00）FAX 0285-28-9078（24時間受付）

宮崎協業の **第14回 あくと祭**  
大収穫祭

日時 **3月19日(日)9:30~**  
於 **JA北つくば米麦管理センター**

フリーマーケット出店者募集！  
詳しくは <http://actnosato.com> まで

農事組合法人 **宮崎協業**

**水泳無料体験**  
キャンペーン  
2/11(土)~受付開始

3/12(日) **3・11復興イベント開催**  
3市(下妻・筑西・結城)水泳大会

ベビー 幼稚園児  
小中学生 成人・婦人

新年度にぞなえて  
ひと足早いスタートがおすすめ!!

一般社団法人 **日本皆泳協会**  
さきはら水泳塾  
TEL 33-1521