

◎シリーズ 介護保険

介護保険 よくある質問Q&A

質問 誰でも介護保険のサービスを使えますか？

回答 介護保険は40歳以上の方が対象です。介護保険サービスを利用するときには、市に申請をし、「介護や支援が必要である」という要介護（要支援）認定を受ける必要があります。

- 65歳以上の方は、原因を問わず介護や支援が必要になったとき、市の認定を受け、サービスを利用できます。
- 40歳以上65歳未満の方は、老化が原因とされる特定疾病（16疾病）が原因で介護や支援が必要になったとき、市の認定を受け、サービスを利用できます。

質問 65歳になったら、黄緑色の介護保険被保険者証が郵送されてきました。いつ使うのですか？

回答 市に要介護（要支援）認定の申請をするときに使いますので、それまでは大切に保管をお願いします。

質問 介護保険のサービスには、どんなものがありますか？

回答 在宅で利用するものや施設を利用するものなど、さまざまな種類のサービスがあります。利用者の心身の状態に合わせて計画を立て、サービスを利用していただきます。

介護（予防）サービスの例

- 在宅サービス
 - 訪問介護（ホームヘルプ）…ホームヘルパーが居宅を訪問し、食事や入浴などの介護、食事準備や掃除などの家事、生活に関する相談などを行います。
 - 通所介護（デイサービス）…介護施設に通い、食事や入浴などの日常生活支援や生活向上のための支援を日帰りでを行います。
 - 施設サービス
 - 生活の場を自宅から移し、施設に入所します。介護が中心か治療が中心かによって施設を選択します。
 - 車いすなどの福祉用具のレンタル
 - 小規模な住宅改修

※介護認定の区分によって、利用できないサービスや施設があります。

市介護保険課 介護保険係 ☎34-0417

けん口広場 2017

第9回 歯科と食育

ふだんゆつくりよく噛んで食べていますか？平成27年度の食育推進調査結果によれば回答者の約50%がゆつくりよく噛んで食べているそうです。また、ゆつくりよく噛んで食べていない方は、多くは早食いの習慣や食事時間が確保できない、歯や口が健康でないことをあげています。歯を失ったものがよく噛めなくなるようなことが起こるとどうなるか。奥歯がなくなり噛めなくなるとうどんや食パン、白米ごはんなどといった高GI値（糖質がブドウ糖に変わる速さがはやい）の糖質偏重食を好むようになります。そのうえ丸呑みや早食いといった傾向が高まります。反面肉や魚、野菜などは敬遠しがちなため高カロリー、低栄養状態におちいりやすくなります。その結果として糖尿病や老化の促進、さらに低蛋白血症、筋肉量の低下によるフレイルそして要介護状態のリスクが高まることになっています。フレイルとは要介護状態になる前の高齢者の虚弱状態のことをいいます。身体的にも精神的にも活動力が衰え、なんらかの病気にかかりやすくなる。歯がなくなりお口のフレイル状態にならないためにも、歯を失ってしまったら歯医者の先生と相談し何らかの歯科の方法で咀嚼機能を維持できるようにすることや栄養摂取レベルを落とさないことが大切です。

（結城市歯科医師会提供）

健康増進センターだより

32-7890

すくすく相談（母子健康相談）を実施しています

出産・子育て応援事業

結城市では、お母さんが安心して妊娠・出産・子育てでできるように、すくすく相談を実施しています。

妊娠中のこと、赤ちゃんの体重測定や母乳相談、離乳食相談、育児相談など、妊娠・出産、子育てのさまざまな不安や悩みについて、保健師や助産師、栄養士などが個別に相談に応じます。

すくすく相談では、母乳相談のみ事前予約が必要です。（同日実施）

母乳相談は、毎回先着4人までとなります。母子健康手帳、バスタオルを持参ください。

（結城市歯科医師会提供）

すくすく相談（母子健康相談）

対象者 結城市の妊産婦の方、乳幼児

会場 健康増進センター

持ち物 母子健康手帳

日程 毎月第1水曜日
※祝祭日はお休みになります

平成29年	12月6日	
平成30年	2月7日	3月7日

都合のつかない方は、第2・4水曜日の定例健康相談をご利用ください（詳しい日程は、健康カレンダーをご覧ください）

受付時間
午前9時～午前11時 午後1時～午後3時
母乳相談のみ要予約
（定員になり次第受付終了）

どうもお気軽に
ご利用ください。

問合せ 市健康増進センター ☎32-7890

亜鉛欠乏症の薬について

平成29年3月に国内で初めて、かつ唯一の保険適用となる亜鉛欠乏症に関する薬が承認されました。亜鉛は身体の発育と機能維持には欠かせない必須ミネラルです。亜鉛欠乏症とは、血液中の亜鉛濃度が低下し、体内の亜鉛不足により、味が分からない、食欲がない、疲れやすい、生理不順や不妊、皮膚炎、シミが目立つ、傷が治りにくい、口内炎、抜け毛が多い、身体の伸びが悪い（小児）、貧血、目の疲れなどの症状がみられる場合をいいます。

これまで日本では、亜鉛欠乏症は治療薬がなかったために認知度の低い疾患でした。もし、上記にあげた症状が気になる場合は、食品やサプリメントから補充する方法もあります。亜鉛を含む食品は、牡蠣、カニ缶、するめ、牛肉、ビーフジャーキー、鶏や豚レバー、チーズ、卵黄、ゴマ、カシューナッツ、のり、納豆などがあげられます。

（結城市薬剤師会提供）

市民健康教室 No.448

痛む脚と動く足趾症候群について

一側または両側下肢の捻じられるような、碎かれるような、焼けるような強い痛みが数週間から数カ月間続き、やがて足趾の屈曲や伸展、よじるような不随意運動が起きる病態です。

以前にむずむず脚症候群について紹介しましたがむずむず脚症候群は歩き回ったりする痛みが軽快するのに対して、痛む脚と動く足趾症候群は歩き回っても軽快しません。症状は時間帯に関係なく起こりますが、睡眠中は脚の痛みや足趾の異常運動がみられないのが特徴です。

原因としてミエロパチー、腰仙髄神経根症外傷などにより脊髄内の求心性感覚入力や遠心性運動出力に異常を来たしたものと考えられています。

治療法については今のところ有効な内服薬もなく確立されたものはありませんが、疼痛に対しては交感神経節ブロックが有効との報告があります。似たような症状を呈する疾

患としては、むずむず脚症候群のほかに①アカシジア②うつ病③ミオクロヌス④下肢血管障害⑤カウザルギーやジカシジアは手や足に不快感が生じ、ずつと静座していられず、歩き回り落ち着かないなどの運動不穏がみられます。カウザルギーは末梢神経の損傷により持続性の激しい疼痛や灼熱感をともないます。ジカシジアは中枢神経系の損傷により筋肉が不随意、持続的に収縮し姿勢異常、硬直や痙攣を起こします。

このような症状でお悩みの方は、専門の神経内科あるいは整形外科専門医を受診されることをお勧めします。きつとよい解決法やアドバイスが受けられると思います。

（結城市医師会提供）

農事組合法人 宮崎協業

発売中 **新米ミルキークイン**
常陸秋そば100%

好評販売中 **干し芋** **新そば粉**

お問い合わせはこちらまで
TEL: 0296-32-0391
ホームページ <http://actnosato.com>

冬休み短期水泳教室

はじめて 12/12(金)・15(火) 15:20~16:20 1期間 2,000円
幼児用 2/12(土)・6(水) ※12/20~14:20

上達コース (5才~中学生) 12/25(月)~29(金) 8:50~10:20 1期間 8,500円

泳力検定は全国統一公認資格です。是非取得しよう！
12/29(金) 検定級5~1級 検定料1,500円 12/23(土)×切

サンタといっしょにプールでXmas
12/15(金)~21(木)
この期間に水泳無料体験された方 プチプレゼントあり

初泳ぎ 1/4(木)・5(金)・6(土) 無料 13:00~15:00

一社協賛 日本水泳協会
ささはら水泳塾
TEL 33-1521

結城ブランド認定 まゆげった弁当、ご注文承ります

結城市民情報センター3Fでもご利用できます 20名~300名

株式会社エイヨウシヨク

代表取締役 保戸山 陽一

〒307-0001 結城市大字結城7552-2
☎32-1311

つくばね法律事務所

身近な法律問題のご相談は、お気軽にお問い合わせください。

初回相談 30分無料

〒304-0801 下妻市大園木2839-1大建ビル2階
電話受付時間：平日 9時~18時
定休日：土・日・祝日
TEL: 0296-30-5600
www.tsukubane-law.com

茨城県弁護士会所属：門井 節夫、関、健太郎、高中 学、飯塚 夏樹