◎シリーズ　介護保険

第三者行為（交通事故など）で介護サービスを受けるときは市区町村へ届出が必要です

- 介護保険の第１号被保険者(65歳以上)の方は、交通事故などの第三者行為によって状態が悪化した場合でも、介護保険サービスを受けることができます。
- ただし、介護保険サービスの提供にかかった費用は加害者が負担するのが原則ですので、市区町村が一時的に立て替えたあとで加害者へ請求することになります。
- 市区町村が支払った介護給付が、第三者行為によるものかを把握する必要があるため、平成28年４月１日から、介護保険の第１号被保険者の方が、交通事故などの第三者行為を起因として介護保険サービスを受けた場合は、届出が必要となりました。
- 交通事故などにより、要介護などの状態になった場合や、状態が悪化した場合は、介護保険課の窓口に届出をお願いします。

市介護保険課　介護保険係　☎34-0417

けん口広場 2018 22

災害時にも口腔ケアは必要？

７年前の３月11日、忘れもしない東日本大震災によって多くの方々が被災され避難所生活を余儀なくされました。

避難所生活が続くと、被災後の睡眠不足や栄養状態の悪化、口腔衛生状態の低下、義歯の紛失などが重なり、肺炎やインフルエンザ、かぜなど引きおこしやすくなることが過去の阪神淡路大震災などの経験からも知られています。

それ故に災害時には歯みがきやうがいなど、口腔ケアによる呼吸器感染症の予防が手洗いやマスクとともに大切です。とくに高齢者で嚥下障害を有する方には適切な口腔ケアが必要です。一般に口腔ケアは歯みがきとうがい、それを保つため保湿が大切となります。そのため口から栄養や水分を適切に摂取することも心がけてください。口腔ケアで口を清潔にしておくと唾液がきれいになり、たとえ誤嚥しても肺炎をおこしにくくなります。しかし災害時には清潔な水不足が問題となります。

次回は水不足の中で行う口腔ケアのポイントをお話ししたいと思います。

（結城市歯科医師会提供）

アレルゲン免疫療法について

わたしたちの体は、体内に侵入した病原菌やウイルスなどの異物に対して、それに反応する「抗体」を作って排除する仕組みを持っています。この仕組みを「免疫」といいます。免疫は本来、体から異物を排除して感染症などから体を守る大切な仕組みです。しかし、この免疫が花粉など体に害のないものに対しても過剰に反応してしまうことがあります。これが「アレルギー」です。

アレルゲン免疫療法は、減感作療法とも呼ばれ、アレルギーの原因である「アレルゲン」を少量から投与することで体をアレルゲンに慣らし、アレルギー症状を和らげる治療法でアレルギー症状を治す可能性のある治療法と考えられています。

アレルギー症状のある疾患のうち花粉症、アレルギー性鼻炎、気管支喘息などに対してこの治療法が行われています。詳しくは医療機関まで。

（結城市薬剤師会提供）

住宅ローン、マイカーローン、教育ローンはユーシンへ！

〈ユーシン生活応援プランのご案内〉

■しんきん保証基金5商品（リフォームプラン・カーライフプラン・教育プラン・一般個人ローン・しんきんカードローン）のインターネットによる申込取扱いを開始しました。

〈休日相談訪問活動のご案内〉

■結城信用金庫では、毎月第2日曜日の午前中に、ローンのお客様宅へお伺いして融資のご相談をお受けするサービスを行っております。平日、お仕事等でご来店いただけないお客様は、お気軽に下記の店舗までお電話下さい。

■ご相談内容（個人向けのお客様）お車の購入、教育資金、住宅の新築・改築、住宅ローンの借り換え等に必要な資金のご相談。

Face to Face　地域のために　笑顔のために　結城信用金庫

本　　店☎(32)2111
南 支 店☎(33)3171
城南支店☎(33)0811

お買い物するたびに預金口座からすぐに料金が引き落とされる
JOYO CARD Debit（Visaデビット）

お申し込みは15歳から
コンビニやネットショップで使えて便利です。

使い過ぎないから安心
利用可能額は預金残高までのため安心です。

ATMいらず
このカードがあればATMに並ぶ必要がなくなります。

キャッシュバックでおトク
使った分の0.2%が毎月キャッシュバックされます。

ベストパートナーバンク　常陽銀行　常陽カードデビット　検索

健康増進センターだより　☎32-7890

ご案内

- 個別発達相談
- にこにこ教室（ことばと遊びの教室）

～お子さんの健やかな発達のために～

お子さんのことで、ことばが遅い、落ち着きがない、視線が合わない、友達とあそべない、困っているこだわりがある、些細なことでかんしゃくをおこすなど、心配なことや気になることはありませんか？

結城市では、臨床心理士による発達相談や、保育士、臨床心理士、保健師による遊びの教室を開催し、健やかなお子さんの発達とお母さんの子育てをサポートしています。ひとりで悩まず、気軽に問合せ・ご利用ください。

個別発達相談

- 対象者　落ち着きがない、ことばが増えないなど発達に心配のあるお子さんと保護者
- 開催場所　健康増進センター
- 持参物　母子健康手帳
- 実施日　年6回開催（チラシおよびお知らせ版でお知らせしています）
- 定　員　毎回4組（要予約）
- 内　容　臨床心理士による発達相談および必要に応じて検査を行います

にこにこ教室（ことばと遊びの教室）

- 対象者　落ち着きがない、ことばが増えないなど発達に心配のあるお子さんと保護者
- 開催場所　健康増進センター
- 実施日　月1回開催（詳細日程は、チラシでお知らせしています）
- 開催時間　午前9時30分～午前11時30分（受付 午前9時15分～）
- 定　員　8組（要予約）
- 内　容　集団での遊び・活動と保護者の方の相談に応じます

●申込・問合先　市健康増進センター　32・7890

市民健康教室 No.450

高血圧と自律神経の関わり

自然界の万物には周期性のリズムがあります。ひとの一日の営みにも昼と夜などの周期があり、これを日内変動と呼び、自律神経によってコントロールされています。

自律神経のうち、日中は活動的な交感神経が優位に働き、逆に夜間は鎮静的な副交感神経が優位となり体を休ませています。そして朝には副交感神経から交感神経へとスイッチが切り替わります。このタイミングで自律神経のバランスを崩して交感神経が強く働きすぎてしまい、朝の血圧が非常に高くなってしまう方が多いです。これを早朝高血圧モーニングサージと呼びます。

ではこの自律神経のバランスをうまくとるにはどうしたらよいのでしょうか。体は夜寝ている間に下げていた体温を朝に上げようとします。このとき部屋の温度が低すぎると必要以上に交感神経が興奮してしまいます。ですので朝起床時やトイレ洗面時は部屋の温度を温かくして体を温めてください。ラジオ体操などの適度の運動で体を温めるのもよいでしょう。タオルなどの乾布摩擦で皮膚を刺激すると自律神経が目覚めやすいです。晴れていたら太陽の光をよく浴びて体内時計をリセットしてください。

最近ではハンドグリップ法という方法が注目されています。タオルを丸めて片手で軽く握りします。全握力の30％程度の力が目安です。２分間握るのを左右２回ずつ繰り返してください。これで脳を介して交感神経を刺激することで自律神経のバランスをとるトレーニングとなります。週３回ほど行うことで朝の急激な血圧上昇が少なくなります。

皆さんも試してみてはいかがでしょうか。

（結城市医師会提供）

無料法律相談会開催のお知らせ

日　時：３月２５日(日) 9:00～17:00
場　所：弁護士法人 萩原総合法律事務所
予約制となります。事情によりお断りする可能性もございます。
初回相談の方限定とさせていただきます。

申込方法
☎:0296-48-8875
(平日9:00～12:00　13:00～17:30)
✉:弊所のHPよりお問い合わせください。

萩原総合　茨城　検索
https://www.hagiwara-law.or.jp/

弁護士法人 萩原総合法律事務所
筑西市乙828番3 SATOHビル2階（JR下館駅南口徒歩1分）
茨城県弁護士会所属　弁護士　萩原 慎二、平久 真、野田 幹子、小林 賢太朗