

いまいま透析ライフ VOL.28



札幌北辰病院 腎・透析センター 平成29年7月13日 発行

現在すでに介護保険サービスを利用されている患者様もいらっしゃると思いますが、どのように介護保険サービスを利用するのかわからない方もおられるかと思えます。今回は介護保険サービスについてご説明します。

介護保険とは…

介護の必要な方が適切なサービスを受けるために、社会全体で支え合うしくみが介護保険です。

- 40歳以上の方全員が対象者で、二つに区分されています。
- ①65歳以上の人
 - ⇒原因を問わず、介護や支援が必要と認定された人がサービスを利用できます。
 - ②40歳から64歳の医療保険加入者
 - ⇒特定疾病が原因で、介護や支援が必要と認定された人がサービスを利用できます。

介護サービスを受けることで、ご家族の負担を軽減させることもできます。必要になったからといって、すぐにサービスを利用することは出来ません。まずは要介護認定を受ける必要があります。

そこで介護保険のサービスを利用できるまでのステップについてご紹介していきます。

介護サービスの利用までの8つのステップ

①介護が必要になるきっかけが発生

- ポイント
- ・透析の通院が一人では大変になってきた
 - ・生活の中でこれまで一人で出来ていたことができなくなった
 - ・物忘れがひどくなった
 - ・認知症と診断された

こんなことがある場合には、介護サービスの利用を考えてみましょう。

②まずはお住まいの窓口に相談を

相談場所は、お住まいの地域によって異なります

- 札幌市厚別区の場合 ⇒ 厚別区役所 保健福祉課相談担当
- 江別市の場合 ⇒ 江別市役所 介護保険課
- 北広島市の場合 ⇒ 北広島市役所 保健福祉部 高齢者支援課

が窓口となっています。

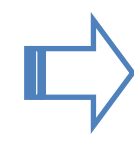
③要介護認定の申請をしましょう。

「要介護認定」とは、どのくらい介護を必要とするかを判定するものです。

申請に必要なもの： ・申請書 ・介護保険の「被保険者証」

申請する場所は、**市区町村の窓口**です。そこに「申請書」と介護保険の「被保険者証」を提出します。認定を進めていく中で、**主治医意見書**が必要です。当院の医師が意見書を書きます。

④ケアマネージャーの訪問調査をうけます



普段の様子や心身の状態を聞き取り調査をします。普段の様子を伝えられるように、気になることはメモをとっておきましょう。



⑤申請結果を受けとったら…

「**認定通知書**」で、要介護度区分を確認します。

要介護度区分とは… **要支援1～要介護5までの7区分**です。

⑥地域包括支援センターまたは事業所に連絡します

- 「自立、要支援1～2」の方 →地域包括支援センターへ連絡
- 「要介護1～5」の方 →居宅介護支援事業所へ連絡

- ★地域包括支援センターとは…
 - ⇒介護をする人や介護に悩みを持つ人たちのサポート機関です。
- ★居宅介護支援事業所とは…
 - ⇒要介護認定を受けた人が、最適な介護サービスを受けるためのサポートをしているケアマネージャーが属する事業所です。

⑦ケアプランを作成します



サービス利用の際には、ケアプランまたは介護予防ケアプランを立ててから決めます。認定を受けてからケアマネージャーと相談して決めます。

疑問点は解消し、要望はしっかりと伝えましょう

⑧サービス事業者と契約します



介護サービスの利用料の自己負担は、介護を受けた費用の**1割**です。サービス開始後もケアマネージャーが各種相談にのってくれるので、何か心配なことがあったら相談しましょう。

介護保険を使うと、福祉用具のレンタルや、自宅に手すりを取り付けたり、送迎サービスやデイサービスを利用できます。



要支援1~2、要介護1の方は原則、車椅子や特殊ベッドの貸し出しは受けられませんが、例外として認められることがあります。

手すりをつけるなど住宅を改修するときには、給付額内での改修は1割負担です。給付額を超えた額については全額自己負担です。

より良い生活を送るためにも、必要かなと思った時には、早めに相談や申請をすることをおすすめします。



～患者様一言コラム～

旅行透析を受けて K様より



私は、人工透析を始めて今年で8年目に入りました。いつも旅行の計画を立てるときは、必ずこちらの病院で透析を済ませてから行動するようにしておりましたが、今回は、2泊3日の旅で初めて東京で旅行透析をすることにしました。主人にお願いして、透析の病院をインターネットで探すことにしましたが、3ヶ月前からの旅行透析の予約と、オンライン透析を取り入れた病院を探すとすると、なかなか見つからず6件目でやっと見つけることが出来ました。

理事長が自ら電話で対応して下さい、とても親切でした。私も、今の状況と要望を話させて頂きました。宿泊先のホテルからも徒歩10分程度で、人工透析専門の病院ということで、こんな好条件のところはそう簡単にはないのではないのでしょうか。自分自身の目と耳で確かめてよかったと思います。

当日、新千歳空港へは車で行くことにし、昼食をとったり、千歳アウトレットでお店を見て歩いたり、景色を見ながらの自由で気ままな旅の始まりとなりました。飛行機に乗ってからも主人は、十和田湖・八甲田山等々の上空にさしかかるといろいろ教えてくれて、まるで日本地図を見ているようでした。滞在中の三日間は晴天に恵まれ、主人の学生時代の同級生が車で首都高速からの景色を見せてくれたり、アクアラインに乗って海底トンネルを走ってくれたり、「みなとみらいビル」「山下公園」があるおしゃれな横浜の街を通ってくれたり、とても楽しませてくれました。木更津と川崎の間にある東京湾に造られた「海ほたる」に途中下車し、ゆっくりと東京湾の景色を見ることも出来ました。主人と親友の50年来に渡る友情に感謝するとともに、この旅行透析を終えてまた一つ自信がついてまだまだ出来ることがたくさんあることに気付かせてもらうことが出来ました。思った以上に楽しい旅行になり、何事もなく無事に帰宅できました。透析室の先生、スタッフの皆さんのご協力のおかげです。本当にありがとうございました。



皆さんも是非旅行透析を希望の際はご相談下さい。楽しい思い出話をお待ちしています。

夏バテ予防おすすめレシピの紹介

『豚肉ともやしの汁なしピリ辛麺』

暑い夏は体がだるくなり食欲が低下しやすい季節。あっさりした冷たい麺だけ...といった食事になっていませんか？栄養の偏った食事だとなかなか疲労が回復しません。今回は夏バテを予防し、元気に夏を乗り切るために役立つ栄養素や夏バテ解消レシピをご紹介します。汁なしで水分・塩分をカット、野菜を合わせて食べごたえもしっかりあります。ぜひ参考にしてください



材料（1人分）

- 中華めん（生） 1玉（100g）
- ごま油 小さじ3/4
- 豚ロースしゃぶしゃぶ用 40g
- もやし 80g
- きゅうり 20g
- ミニトマト 1コ
- A みそ 小さじ1（6g）
- A さとう ひとつまみ
- A 醤油 小さじ2/3（4g）
- A ごま油 小さじ3/4（3g）
- A ラー油 少々

- 酢 大さじ1/2（7.5g）
- 白ねぎ（せん切り） 5g
- 白ごま 小さじ1/3

《 栄養価（1人分） 》

エネルギー	480 kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	15.6 g
炭水化物	61.1 g
食塩相当量	1.7 g
カリウム	357 mg
リン	165 mg



作り方

- 1 きゅうりはせん切りにし、水にさらす。白ねぎも水にさらす。プチトマトはへたを取って半分に切る。Aを混ぜ合わせておく。
- 2 豚肉を茹でる。火が通ったら水を切りAに加えて和え、冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 中華めんともやしを茹で、茹で上がったならザルにあげる。冷水で冷やしてしっかり水を切り、ごま油と和える。
- 4 器にめん、もやし、2ときゅうりを盛り付ける。白髪ねぎをあしらい、ごまを散らす。食べる前に酢をかけ、混ぜ合わせ食べる。



「調理」のワンポイントアドバイス

- * 豚肉の臭みが気になる方は日本酒（分量外）を少しもみこんでから茹でると良いでしょう。
- * 辛さはお好みで調整してください。コチュジャンがあれば味噌、砂糖、ラー油の代わりに使用できます。

「栄養」のワンポイントアドバイス

- * **豚肉**～糖質をエネルギーに換える役割のあるビタミンB1が含まれ、疲れを取る効果があります。豚バラ肉を使用すると、さらにカロリーアップすることができます。また、ねぎに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収を高めてくれるので、おすすめの組み合わせです。
- * **酢**～疲労回復を早める効果のあるクエン酸が含まれています。また酸味は食欲を増進させてくれますし、塩分を減らすことができます。

ご家庭でのお食事のお悩みなど、どうぞお気軽にご相談ください。

