

# あおぞら



## ◎特集1

介護保険で利用できること

～介護保険で利用できる施設～

## ◎特集2

緑茶のおはなし

～新茶の美味しい季節です～

# 介護保険で利用できるサービス

## ◎介護保険で利用できる施設

介護保険が社会保険の仲間入りをして十九年目を迎えました。介護保険は家庭でサービスを使う以外に、施設に入所して利用する方法があります。今回は、介護保険で利用できる施設の種類についてご紹介いたします。

### ▼特別養護老人ホーム（特養）

要介護3以上の方が対象で、住民票のある市区町村に申込をします。比較的安価で、長期入所ができるため、たくさんの方が希望することから、申し込みをしてから実際に入所できるまで3～5年かかることが多いです。寝たきりの方も多いのですが、施設内で季節のレクリエーションが行われ、簡単なリハビリをしてもらえるところもあります。看護師は日中のみ常駐ですが、介護士が二十四時間いて介護をしてくれます。

### ▼介護老人保健施設（老健）

病状が安定し退院許可が出たが、まだ体力に不安が残るとき、期間限定で入所し生活リハビリをして自宅生活へ復帰をめざすための施設です。現在自宅で生活している方でも入所してリハビリから、また自宅生活に戻るといった利用の仕方もできます。入所期間中は医師である施設長が主治医となります。保険の関係上、医療機関への定期的な通院が困難です。お薬や医療行為に限度があります。リハビリを目的としていることから、申し込みの際に、どれくらいの間で自宅生活へ復帰をめざすのか考えておく必要があります。



### ▼有料老人ホーム

民間の老人ホームで、様々なタイプがあります。介護を必要としないお元気な方から、寝たきりや医療依存度の高い方まで、その時のお体の状態で利用できるタイプが異なります。ヘルパー・看護師の勤務体系も、そのホームの種類によって変わります。数、種類、利用料金幅も非常に多いため、実際に利用する際には専門の仲介業者を通じて選ぶことをお勧めします。

入所時に一時金を支払うか、支払わずに月々の料金に上乗せするかでも、掛かる費用が大きく異なります。費用が高額になることも多いですが、入所の生活方法を自由に選べるのでできるのが特徴です。



## ▼ 軽費老人ホーム・ケアハウス

有料老人ホームより安価で入所できますが、基本的には、身の回りのことはご自身でできることが条件になります。場所によっては、御夫婦で入所されることも可能です。入所される方の所得に応じて、負担料金が異なります。長期入所が可能ですが病気や怪我でお体の状態が変わると、退所になることもあります。

## ▼ 養護老人ホーム

介護の必要のない六十五歳以上の自立した方で、環境や生活上の理由で家庭での生活が難しいときに利用します。申し込みは市区町村の福祉事務所を通じて行います。

## ▼ グループホーム

認知症を診断されたけど、お体が元気で簡単なサポートを受ければ生活できる方が少数で共同生活をする施設です。その方の能力に応じて家事を担っていただくこともあります。住民票のある市区町村の施設を利用することができます。長期入所が可能ですが、病気や怪我でお体の状態が変わると、退所になることもあります。

## ▼ 介護療養型医療施設

医療機関が運営する療養目的の施設です。病気を抱えた要介護状態の方が利用できます。国の方針で近年廃止予定のため、これから申し込みをして利用することは難しくなります。

## ◎ 施設の利用を希望するときは？

施設の利用を希望するときは、事前にどのような所を利用したいか考えて準備をしておく必要があります。

## 利用までのおおまかな手順

- ① 利用したい方のお体の状態を確認する  
(体の動き、病気の有無、必要な医療行為など)
- ② 施設に電話をかけて相談する  
利用したい方の状態を伝え、入所が可能かどうか、どのような手順で進めればよいか確認する。
- ③ 受入の可能性がある施設と入所相談する  
受入の可能性がある施設へ、それぞれの相談手順に従い、必要に応じて書類を整えて入所相談をすすめる。

※入所までの詳細な手順は、各施設、病状によりことなります。詳細は、ご担当のケアマネージャー、地域包括支援センター、医療ソーシャルワーカーなどにご相談ください。

## 介護保険についてもっと知りたい！

今回の特集では介護保険で利用できる施設について触れさせていただきましたが、もっと詳しく知りたいという方にお知らせです。

今月、四月二十四日 火曜日に、当院、社会福祉士による地域医療公開講座を開催いたします。

お申し込みは、1階受付窓口または、お電話でご予約を承ります。**先着20名です。**皆様のお申し込みお待ちしております。

☎ 03 (3721) 7121 (代表)

◎ 受付時間：平日 9時～16時30分  
土曜日 9時～12時

Toda Medical Group  
第59回 田園調布中央病院 地域医療公開講座  
**介護保険でできること**  
～介護保険で利用できる施設～  
2018年4月24日(火) 10:00～11:00  
参加費無料 定員20名  
講師 田園調布中央病院 医療ソーシャルワーカー 石山 千恵  
会場 野村證券 田園調布支店 ラウンジ  
〒145-0071 東京都大田区田園調布2-62-3 TEL 03-5483-2011 (代表)  
※「メゾンカイザー-東急スクエアガーデンサイト店」さんの隣に  
田園調布支店直連のエレベーターがございますのでご利用ください。  
お申し込み・お問い合わせ  
☎ 03-3721-7121 (代表)  
田園調布中央病院 担当：総務課 中井  
電話受付時間：平日 9:00～16:30 土曜日 9:00～12:00  
※当日撮影した写真は、当施設ホームページを通じて掲載しますのであらかじめご了承ください。

# 緑茶のおはなし



## 新茶のおいしい季節です

茶葉は、四月から八月頃が生育時期で、この間に数回収穫されます。その中でも、四月中旬から下旬に収穫されるものが味の決め手となる成分が最も多く、葉も柔らかいため成分が溶け出しやすく、良質で味わいが良いです。

日本における緑茶の歴史は古く、平安時代に遣唐使が唐から持ち帰ったことがきっかけとされています。当時は、大変貴重な薬として重宝されました。庶民の飲み物として親しまれるようになったのは江戸末期からのことです。

日本では、東北から沖縄まで広く茶葉が生産され、それぞれの気候や土壌を活かしたお茶作りが行われています。特に静岡、宇治、狭山は『日本三大茶』と呼ばれ、お茶の名産地としても知られています。

日本茶には、色々な品種（六十種以上）あり、「やぶきた」「さやまかおり」「さえみどり」

「つゆみどり」「香駿」「さみどり」など、香りや味にその個性は様々です。

### 《お茶に含まれる成分》

- カテキン  
渋みの成分。脂肪吸収抑制や発がんを抑制する低酸化作用が強い。
- カフェイン  
苦味の成分。覚醒作用や利尿促進の働きがある。
- テアニン  
うま味成分。アルファ波の発生を促すためリラックス効果がある。
- 他、ビタミンA・C・E、フラボノイド（消臭効果）、フッ素（歯をコーティングし、酸に強い歯をつくる）など

### お茶小話 無茶苦茶の言語の由来

無茶苦茶（むちゃくちや）とは、秩序や道理などが常識からひどく離れていたたり、統一がとれていないことをいいます。

茶は、正しい淹れ方、飲み方をすれば味わい深いものだが、順序や手順を誤ると、苦く渋いお茶となってしまう。つまり、お茶を台無しにして苦くすることから、『無茶苦茶』と使われるようになりました。

### おいしいお茶をいれましょう



せっかくだから、美味しくお茶を飲みたいものです。よろしければ是非お試しください。

- 旨みを引き出したい時は、八十度より低いお湯で淹れると旨味成分が抽出されます。（旨味成分のテアニンは五十度程度の低い温度でも抽出されるため）
- 急須のお茶は、最後の一滴まで注ぎきる。注いだあと、急須の蓋をずらしておく、茶葉が蒸れずに二煎目も美味しく淹れます。
- 二煎目以降は温度を上げて、時間を半分ほどにして淹れると、渋み、苦味のあるお茶を味わえます。

### 美味しいお茶で元気に過ごしましょう

