

# あおぞら

Denenchofu Central Hospital Free Paper

Vol. 39

2019.7

田園調布中央病院  
広報誌あおぞら

## TOPICS: 「介護保険で利用できる施設」

社会福祉士 石山 千恵 Ishiyama chie



介護保険が開始され20年目を迎えました。介護保険サービスはご家庭で利用する以外に、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について簡単に紹介いたします。

### ①特別養護老人ホーム

要介護3以上の方が対象で、住民票のある市区町村に申し込みをします。安価で長期で利用できるため、たくさんの方が希望することから、申し込み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。要介護の方が多いながらも、季節に合わせてレクリエーションも多く行われています。

### ②介護老人保健施設

期間限定で入所し、リハビリを行う施設です。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になります。そのため、お薬や行える医療行為に限度があります。一般的に入所期間を3ヶ月で設定している所が多いです。

### ③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。寝たきりで医療依存度が高い方から、介護保険非該当のお元氣な方まで、そのときのお体の状況で利用できるタイプが異なります。他の施設と比べると高額になる事が多いのですが、入所中の生活方法を自由に選ぶことができます。

### ④グループホーム

認知症と診断されたけど、お元氣で簡単なサポートを受ければ生活できる方が、少人数で共同生活をする施設です。住民票のある市区町村内で利用できます。長期で利用できますが、病氣やケガでお体の状態が変わると退所になることもあります。

その他にも、介護医療型療養施設・介護医療院・ケアハウスなどがあります。詳細はお近くの地域包括支援センターやケアマネージャ、病院のソーシャルワーカーなどにお尋ねください。



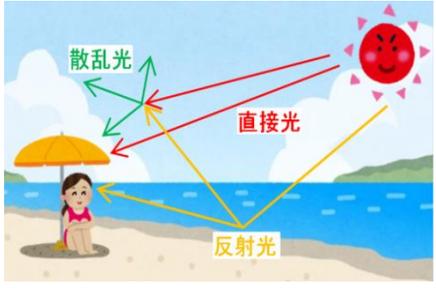
# 紫外線対策

7月15日は海の日です。関東地方では6月下旬から7月上旬頃に海開きされ、レジャーなどで海辺に行く機会が増える時期になります。

海水浴に行くと普段と比べよく日焼けしてしまいますが、これは普段以上に反射された紫外線を浴びていることが大きな原因なのです。

草地やアスファルトの紫外線反射率は10%もしくはそれ以下ですが、水面は20%、浜辺は25%にも達します。

反射してくる紫外線についても忘れずに、総合的な紫外線対策をとることが大事です。



また、日焼けしてからローションなどで手入れをすることは、ヒリヒリした日焼けの痛みを抑えるなどの効果はあるとされています。しかし、皮膚の長期的な予防効果は少ないと考えられます。長期的な健康への悪影響予防のためには、紫外線の浴びすぎの防止が重要です。

## 主な対策方法

- ① 紫外線の強い時間帯（正午前後）の外出を避ける
- ② 日陰を利用する
- ③ 日傘を使う、帽子をかぶる
- ④ 衣服で覆う
- ⑤ サングラスをかける
- ⑥ 日焼け止めは戸外に出る前に塗り、2〜3時間おきに塗りなおす

※日焼け止めの効果や特徴、耐水性の強弱・紫外線吸収剤の有無・剤型などは商品によって異なります。記載されている説明をよく読んでから使いましょう。

検診の種類	実施期間	対象者
胃がん検診 (エックス線検査)	7月2日~2月中旬	40歳以上
胃がん検診 (内視鏡検査)	10月~12月	50歳以上
肺がん検診	7月2日~2月中旬	40歳以上
大腸がん検診	7月2日~2月中旬	40歳以上
乳がん検診	7月2日~2月中旬	40歳以上の女性
39歳以下基本健康診査	7月2日~12月末	18歳~39歳
眼科(緑内障等)検診	7月~12月 (土曜日のみ)	45歳・50歳・55歳 60歳・65歳
前立腺がん検診	6月~3月末	60歳・65歳・70歳の男性
B型・C型肝炎ウイルス検診	6月~3月末	40歳以上で2018年度まで 肝炎ウイルス検診を受けていない方

医療法人社団 田園調布中央病院  
成瀬院長の  
**きまぐれ勉強会**  
夏本番!  
**食中毒にご用心**  
菌はつけない! 増やさない! やっつける!  
当院1階待合フロアにて  
参加費無料の講演です!  
お気軽にご参加ください  
■講演日 毎週水曜日  
12:00より15分程度  
7月10日/7月17日/7月24日/7月31日

きまぐれ勉強会

毎週水曜日正午より院長 成瀬博昭  
によるきまぐれ勉強会を1階待合フロアにて開催しております。

7月のテーマは: 『食中毒』です。  
どうぞ、お気軽にお立ち寄りくださいませ。

2019年度 大田区分がん検診がスタートいたしました。  
お電話または窓口でご予約を承ります。  
是非この機会にがん検診を受けましょう!