

# あおぞら



## ◎特集 1

～今更だけど...介護保険ってどんなもの??～

医療相談室：石山千恵

## ◎特集 2

～1日3分!家事ながらダイエット～

今ではすっかり当たり当たり前のように知られている介護保険ですが、いざ利用しようと思うと「あれ?どうやって使うのかな?」とわからないことも多いのではないのでしょうか?

今回は、そんなときに備えて、介護保険の概要やサービスの使い方をご紹介します。

(第二号被保険者)

特定疾病とは?

- ① がん末期
  - ② 関節リウマチ
  - ③ 筋萎縮性側索硬化症
  - ④ 後縦靭帯骨化症
  - ⑤ 骨折を伴う骨粗鬆症
  - ⑥ 初老期認知症
  - ⑦ 進行性核上性麻痺・大脳皮質基底核変性症
- またはパーキンソン病



★介護保険は社会保険の一つで、40歳以上になると必ず加入しなくてはなりません。

- ・ 65歳になるとお住いの市区町村から「介護保険証」がご自宅に届きます。申請して認定されると介護サービスが使えます。(第一号被保険者)

- ・ 40歳以上になると保険料の負担が開始します。加齢が原因とされる病気(特定疾病)により介護が必要と認定されると介護サービスが使えます。

- ⑧ 脊髄小脳変性症
- ⑨ 脊柱管狭窄症
- ⑩ 早老症
- ⑪ 多系統萎縮症
- ⑫ 糖尿病性の神経障害または腎症または網膜症
- ⑬ 脳血管疾患(外傷性除く)
- ⑭ 閉塞性動脈硬化症
- ⑮ 慢性閉塞性肺疾患
- ⑯ 両側の股関節または膝関節の著しい変形

を伴う変形性関節症

★介護サービスは申請して認定されないと使えません

介護サービスの利用を希望される場合はまずは申請をします。結果が出るまでおよそ1か月〜1か月半かかります。

1. お住いの窓口で申請します

- ・ 窓口は、最寄りの地域包括支援センター(大田区ならさわやかサポート、世田谷区ならあんしんすこやかセンター)や、各地域庁舎・区役所です。
- ・ 申請書は窓口を用意されています。
- ・ 介護保険証・主治医がわかるもの(診察券など)・念のために印鑑をお持ちください。介護保険証を紛失してしまった場合は、窓口にご相談ください。
- ・ 40〜64歳の方は介護保険証の代わりに健康保険証をお持ちください。主治医にあらかじめ介護保険申請について相談しておくことで、その後の手続きがスムーズになります。

## 2. 要介護認定調査を受けます

- ・ご自宅に調査員が訪問して、お体の動きなどを確認します。
- ・入院中の場合は、入院先に調査員が訪問します。
- ・区から主治医へ意見書でお体の状態を伺います。

## 3. 介護認定審査会にてどれくらい介護が必要か審査します

- ・訪問調査と主治医の意見書をもとに、保健・医療・福祉の専門家が審査します。

## 4. 認定結果の通知

- ・介護を必要とする度合（要介護状態区分）がご自宅に届きます。
- ・要支援1・2、要介護1〜5、非該当のいずれかが認定されます。
- ・申請すると先に負担割合証が届きます。（1または2割）認定結果の通知で届いた介護保険証と一緒に携帯してください。
- ・認定結果には期限がありますので、引き続き利用する場合は更新の手続き

が必要です。

## ★実際に介護保険サービスを使ってみましょう

認定結果が出たら、区分に応じてサービスを利用することができます。

### 1. ケアマネジャーを決めます。

- ・要介護1〜5の方は地域にいるケアマネジャーが担当になります。
- ・要支援1・2の方は地域包括支援センターのケアマネジャーが担当になります。

非該当の方は、介護サービスは利用できませんが、区の介護予防事業が利用できることがあります。地域包括支援センターにご相談ください。

### 2. ケアプランを作る

- ・担当ケアマネジャーにどんな介護サービスを使うか相談して決めます。

### 3. 介護サービスを使う

- ・介護サービスの提供事業者と契約を結び、介護サービスを利用します。
- ・定期的にケアマネジャーと相談し、

介護サービス内容を調整することができます。

実際に介護サービスを利用するまで、ある程度の時間と手続きが必要になります。

お近くの地域包括支援センターや医療ソーシャルワーカーまでお気軽にご相談ください。



## 【医療相談室のご案内】

### 相談時間

平日 9:00～16:30

土曜日 9:00～12:30

- ・相談は無料です。
- ・秘密は厳守いたします。
- ・原則予約制ですので、事前にお電話を頂くか、1階受付・各階ナースステーションへご予約ください。

# 『1日3分！ 家事ながらダイエット』

今年もあとわずかとなりました。皆さん、年の瀬を迎える準備は出来ていますか？

年末の恒例行事と言えば、大掃除が思い浮かぶ方も少なくないのではないのでしょうか。どうせなら、お掃除をしながら身体を引き締めて、一石二鳥！ 痩せやすい体質を作って、楽しくお掃除をしましょう。

年末年始、食べ過ぎて太ってしまったという経験をしたことがある方にもおススメ！

家事をしながら  
ダイエット！



発行 医療法人社団七仁会 田園調布中央病院  
編集 広報委員会 薬剤科 石澤

看護部 中嶋

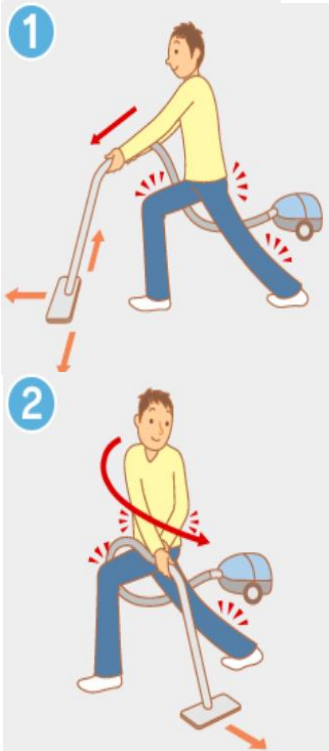
## ①掃除機かけ

### ①掃除機かけ

消費カロリー…1時間あたり約 200kcal

300kcal

1. 掃除機を両手で持ち、左足を一步前に踏み出す。ひざを直角になるくらいまで曲げ、できるだけ遠くまで手を伸ばし、前と左右のエリアに掃除機をかける。後ろ足はまっすぐ伸ばし、かかとは床にしっかりとつけ、ふくらはぎをストレッチしながら行う。
2. 次に右足を一步前に出して同様に行う。重心を低く保ち、左右に掃除機をかける時は状態のひねりを意識して行う。



## ②料理ながらダイエット

消費カロリー…1時間あたり約 60kcal

1. 足を肩幅くらいに開き、背筋を真っすぐ伸ばし、左右同時にかかとを上げ下げする。
2. 片足を半歩前に出し、つま先を立ててふくらはぎを伸ばす。

冷え、むくみ  
予防にもなる  
よ！



家事ながら運動は一度に集中して行わないので疲れにくく、疲れても軽いのですぐに回復できます。一日の中で集中して行うのではなく、身近な動きのすべてを利用して日常生活の中でちょこまか動き、何度にも分けて気長に行うことを心掛ければ、合計での運動量は驚くほど多くなります。