

みなさんこんにちは。朝晩は涼しくなってきましたが、まだまだ日中は熱く、気温の差で体調を崩されていませんか？今回、本来であれば、「地域包括センターについて」の健康教室の内容をお伝えする予定でしたが、新型コロナウイルス感染症とその拡大防止のため、健康教室が中止になりました。よって、急遽予定を変更して今回は今まで行われた健康教室の内容を振り返ってきたいと思います。

◎平成31年1月24日 【介護サービスを利用するまでの流れ】

<http://www.zaidan-omtiryō.jp/wp-content/uploads/2019/02/4282a05a7807629cdfddcc092439ac4.pdf>

介護保険による介護サービスを利用するには、介護が必要な状態であることの認定（要介護認定）を受ける必要があります。

【介護サービスを利用できる方】

- 第1号被保険者（65歳以上の方）
原因を問わず、日常生活に介護や支援が必要な方
- 第2号被保険者（40歳以上64歳の方）
加齢による病気（特定疾病）が原因で、日常生活に介護や支援が必要な方

☆介護サービスを利用するまでの流れ（大牟田市の場合）

① 申請

まず市役所の健康長寿支援課介護担当の窓口で介護保険の認定申請を行います。

② 心身の調査

- 訪問調査
- 主治医の意見書

③ 審査・判定

- 一次判定（コンピューター判定）
- 二次判定（認定審査会）

④ 結果の通知

非該当	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
-----	------	------	------	------	------	------	------



◎平成31年2月28日 【フットケア】

<http://www.zaidan-omtiryo.jp/wp-content/uploads/2019/03/95e05d21210f9ea65e247448240cb92e.pdf>

フットケアって何のためにするの？

体が動きにくくなると、足の手入れを上手にできません。足の変化に気づきにくく、重大な病変に進行してしまうことがあります。



【糖尿病・透析の患者さんの場合】

- 糖尿病の患者さんでは、血管障害・神経障害・感染症を合併するので、足病変が重症化しやすいです。
- 透析の患者さんでは、更に血管が石灰化するのでより重症化しやすいです。

☆フットケアの方法

☆ 毎日足を観察しましょう

「早期発見、早期治療」が大変重要です。毎日足の隅々まで見て触って、よく観察しましょう。見えないところは鏡を使ったり、ご家族に協力してもらったりしましょう。

☆ 足の清潔を保ちましょう

感染を防ぐためには清潔を保つことが重要です。石鹸をよく泡立てて、柔らかいタオルやスポンジで優しく洗いましょう。

☆ 爪は切り過ぎないようにしましょう

深爪に注意しましょう。

☆ 自分の足に合った靴をはきましょう

つま先に1センチ程度の余裕があり、足の形にあった靴を選びましょう。神経障害がある方は靴の中に異物がないか、よく確認してから履きましょう。

☆ 素足を避け、靴下を履いて、傷から足を守りましょう

靴下を履くことで水虫の予防や足の保護になります。吸湿性の良い綿素材の靴下を選びましょう。また、感覚障害がある人は、痛みが分かりにくく傷ついたり、出血しても分からない為、白い靴下を履き異常がすぐわかるようにしましょう。

☆ やけどに注意しましょう

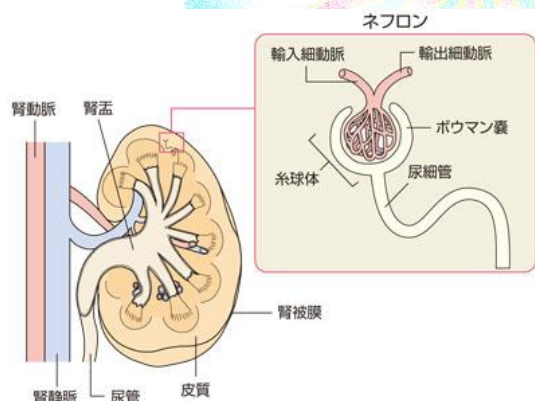
湯たんぽや電気あんかななどの低温やけどに注意しましょう。

☆腎臓は、どのような働きをしているのですか？

腎臓は血液の中の老廃物や水分を除き、尿として体の外に出す働きをしています。腎臓の中の糸球体では、血管の細胞がフィルターの働きをして水分や老廃物を取り除いています。このフィルターの働きが悪くなるのが慢性腎臓病です。

☆慢性腎臓病(CKD)は、どうやって治療するのですか？

慢性腎臓病(CKD)は、心臓や高血圧症など血管に問題がある病気や、糖尿病など生活習慣病と呼ばれている病気の原因となっています。これらの病気は互いに関連し合っていて、その悪循環から心筋梗塞や脳卒中という命にかかわる病気の危険性が高まります。



慢性腎臓病の治療

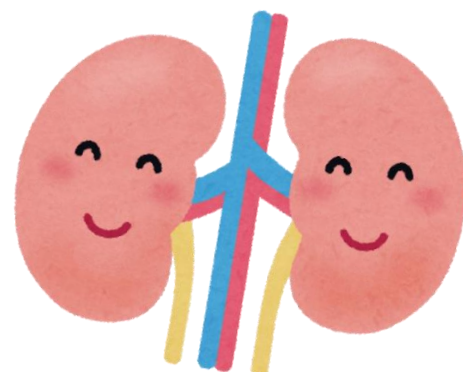
- ・薬による治療
- ・生活管理（セルフケア）
食事・運動

☆慢性腎臓病(CKD)になって気をつけることは、どんなことですか？

日常生活では、食事の管理と適切な運動をとることが重要です。食事では、塩分を控えめにします。肥満は、血圧上昇や尿たんぱく量の増加につながるため、食事制限と適度な運動で標準体重をめざしましょう。

標準体重の求め方

- 女性 身長 (m) × 身長 (m) × 2.1
- 男性 身長 (m) × 身長 (m) × 2.2



【おわりに】

いかがでしたでしょうか？

今回は平成31年1・2・3月の健康教室の内容を簡単に振り返りながら、ご紹介させていただきました。ご興味のある内容がありましたら、ホームページにより詳しく紹介しておりますのでそちらをご覧ください。

Q1：介護サービスを受けるには、認定を受ける必要がある

Q2：靴はつま先に1センチ程の余裕があったほうがよい

Q3：靴下の色は黒色がよい

Q4：慢性腎臓病は、心筋梗塞や脳卒中にも関わる

Q5：慢性腎臓病は、食事では特に糖분을控えめにするとよい

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「ぐっすり眠る為に ～睡眠は健康のバロメーター～」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

<回答> Q1. ○ Q2. ○ Q3. × Q4. ○ Q5. ×