

# 「もしも介護が必要になったら……介護保険にはどんなサービスがあるんだろう？」

介護が必要になっても、住み慣れた“わが家”で暮らしていけるよう、介護保険には様々なサービスがあります。自分らしい生活を送るためには、ケアマネジャーと相談しながらケアプランを組み立て、適切な介護サービスを選び、利用することがポイントです。

「ヘルパーさんが家に来てくれて、手伝ってもらっています」という話を耳にすることもありませんでしょうか？今回は訪問系サービスの中でも特に多く利用されている「訪問介護」についてご紹介します。

## ② 「訪問介護ってどんなことを頼めるのですか？」

訪問介護にはホームヘルパーが定期的に自宅を訪問し、食事介助、排泄ケア、入浴といった身体的な介護を行う**身体介護**と、料理や掃除、洗濯、買い物などを行う**生活援助**、通院などを目的とした**通院等乗降介助**があります。

### 身体介護

生活動作ができず、介助が必要な場合に利用できます。



着替えや  
体位変換



身体整容・  
洗面の介助



排泄の介助



食事の介助



清拭や入浴



服薬介助



移動などの  
生活動作の介助

### 生活援助

自分で家事をするのが難しく、家族や地域からの支援が受けられない場合などに利用できます。同居のご家族がいると原則利用できませんが、状況によっては利用できる場合があります。担当のケアマネジャーにご相談下さい。



掃除



買い物、薬の受け取り



ベッドメイク



一般的な食事の準備や調理



洗濯・生活環境を  
整える

### 通院等乗降介助

通院時の車への乗降介助と運転が、訪問介護員一人により行われるサービスです。要介護1～5の方が対象です。運賃は別途自己負担、院内介助は含まれません。

○本人の日常生活の援助を超える場合は、介護給付の対象となりません。

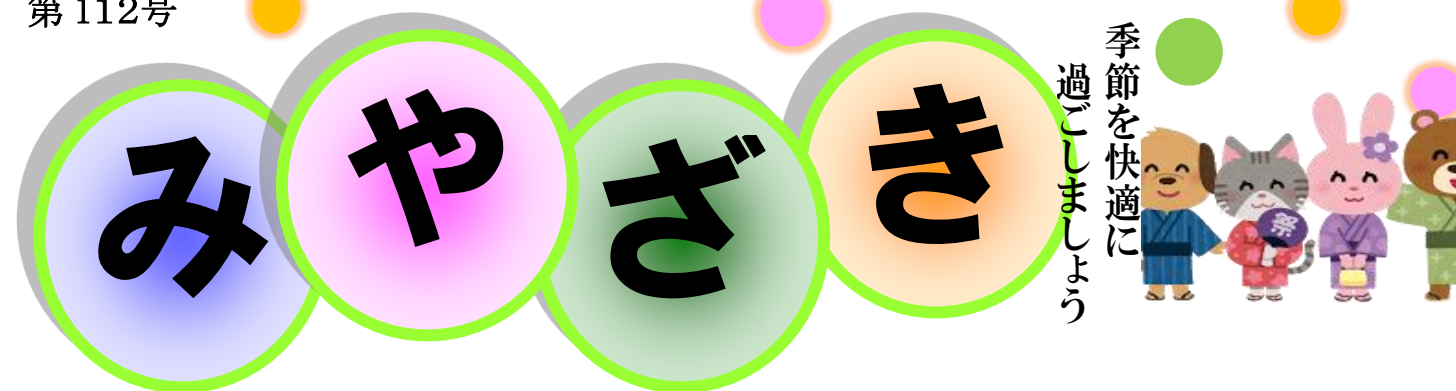
例：家族の分の家事、庭の草むしり、ペットの世話、大掃除、窓ガラス拭きなど  
詳しくは担当のケアマネジャー又は地域包括支援センターにご相談下さい。

### 【横浜市宮崎地域ケアプラザ 地域包括支援センター 担当エリア】

東ヶ丘・赤門町2、霞ヶ丘、西戸部町1・2丁目、老松町

伊勢町1・2・3-118～132、花咲町、紅葉ヶ丘、宮崎町、戸部1～4丁目

相談専用電話：261-6121 担当：鈴木・渡辺・信岡



ケアプラザ協力医師、鈴木内科クリニック鈴木彰先生の健康相談 第2・4木曜日 10:00～12:00

※健康相談ご希望の方はお電話でご予約下さい。 ☎: 261-6095 地域交流 大野まで

## 皆さんと健康について考えていきます (11) — 宮崎地域ケアプラザ

宮崎地域ケアプラザ協力医 鈴木彰先生

### 歯周病(歯槽膿漏)について

最近、話題にのぼるのが歯周病と糖尿病の深い関係です。糖尿病の合併症では網膜症・神経障害・腎症の3つが有名ですが、歯周病も合併症の1つと云われています。歯周病がある糖尿病患者さんは、歯周病を治療するだけでも糖尿病のコントロール状態を改善することがわかってきました。HbA1Cという糖尿病のコントロール指標が1%改善することもあると云われます。

歯周病は歯と歯ぐきの中の歯垢によって引き起こされる感染症です。歯周病菌は、歯ぐきに炎症を起こし、進行すると歯を支えている歯槽骨まで溶かしてしまいます。ひどいと歯が抜け落ちてしまいます。歯槽膿漏は歯周病が悪化した状態のことです。

歯周病は糖尿病以外にも全身の健康に影響することがわかってきました。誤嚥性肺炎や認知症・骨粗鬆症とのかかわりもあると云われます。歯を失うことは生活の質(クオリティ)を悪くします。口臭や歯ぐきの腫れ・出血や違和感があったら歯科医に受診しましょう。歯のブラッシングもプロの指導を受けると、違ってくるといわれます。まずは毎日の歯みがきからしっかりはじめましょう。□

宮崎地域ケアプラザの健康体操企画です

### 昼どきラジオ体操！

お昼の15分前みんなが知っているラジオ体操  
で午後もさわやかに過ごしましょう

日時 平日(月～土)11:45～12:00  
(11:30頃から受付)※日祝は無し

場所 宮崎地域ケアプラザ1F 駐車場

宮崎地域ケアプラザ駐車場  
へお集まりください



### 第23回 みやざきまつり

地域の中のケアプラザ

地域の活動や情報、交通安全や防災の啓発など  
地域の暮らしについて考える展示会の開催。またプラザ  
協賛団体のご紹介映像、手芸グループの展示、地域団体の  
バザーも出店します。

詳細は9月頃のチラシをご覧ください。

日時 令和4年10月21日(金)～10月23日(日)  
10:00～15:00(出入り自由)

場所 宮崎地域ケアプラザ2F・3F  
各ルームにて開催

社会状況により内容が変更になる場合場合があります。  
ご了承ください。