

### 平成18年4月から介護保険が変わります 「新予防給付」を創設します

住み慣れた地域での生活を支えるために、平成18年4月から介護保険制度が大幅に改正されます。

そのなかで新たに創設される「新予防給付」についてご紹介します。

「新予防給付」がどうして「新予防給付」がつくられるの？

高齢者の介護が必要となった原因をみると、「要支援」「要介護1」の方では、下肢機能の低下や閉じこもりなどで徐々に生活機能が低下する「生活不活発病」が最も多く、そのほか初期の認知症・うつなどです。

これまでの介護保険では、主に脳血管疾患などが原因で介護が必要となった方への対応が主流でしたが、今後、生活不活発病などで改善可能性の高い方に多様な介護予防サービスが提供される仕組みづくりが急務となっています。

対象者の選定方法

「要支援」「要介護1」の方を対象に、介護認定審査会において「状態の維持・改善可能性」を踏まえた基準に基づき審査し、決定します。

サービス内容

既存のサービスは生活機能の維持・向上の観点から、内容・提供方法・提供期間などが見直されます。

見直しの例 訪問介護が介護予防訪問介護に、家事代行については期間・必要性・提供方法が見直されます。

新たなサービスの例 運動器の機能向上・栄養改善・口腔機能の向上など。

通所介護などの既存サービスのプログラムの一環としての実施が考えられています。

介護予防マネジメント

「地域包括支援センター」

の保健師などが各人のケアプランを作成し、サービス利用の効果をもとにケアプランを調整し、事後評価までトータルなマネジメントを行います。

また、ケアプラン作成をほかの指定居宅介護支援業者に委託した方のケアプランもチェックし、見守っていきます。

高齢者支援室の案内線 ☎684

「協議ください」福祉有償運送の許可申請

「福祉有償運送」とは、障がい者や高齢者などの移動困難な方を対象に乗降を容易にする機能のついた車両を使用して有償で移送サービスを行うことです。

道路運送法の規定により、NPO法人などの営利を目的としない事業者は事業許可を得ず、事業を行なうことができます。申請を希望する事業者の方は地域福祉課(市役所1階 番窓口)へご相談ください。

同課の案内線 ☎2618

市民健康講座

「漢方をもっと身近に」

対象は市民の方。分かりやすい漢方のお話と、体調を整える簡単な体操。

11月10日(木)午前9時30分、11時30分、総合保健センター

講師は五臓六腑調整体操研究会を主催する薬剤師の長島寿恵さん。市民健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

10月17日(月)から総合保健センター ☎46 3254へ直接または電話で申し込み。先着387人。

「こもればほっと・サークル」

65歳からのウォーキング」

NPO法人こもればほっとは、市との協働で高齢者の方と毎月さまざまな活動を行っています。

11月は身体に無理なく美しく歩くための姿勢と身体の調整方法です。対象はおおむね65歳以上の方。

11月26日(土)午前10時、正午、スポーツ広場(下連雀1丁目)と井の頭公園西園で。講師はスポーツインストラクターの松浦良一さん。参加費300円。

10月17日(月)午前9時から、こもればほっと事務局 ☎42 44 69へ申し込み。先着10人。こもればほっと電話 ☎42 44 71 毎週水・金曜日午後1時、3時に相談員が対応します。

健康な暮らしを考える

講演会

牟礼在宅介護支援センター主催 講演「あなたも100まで生きられる」とドクター落語の楽しみ分りやすいお話です。

10月22日(土)午後2時、4時 井の頭公園コミュニティセンター。講師は芝病院名譽院長の稲垣元博さん。

当日、直接会場へ。上履き持参。

同センター ☎44 74 00

多摩府中 保健所

☎042-362-2334

精神保健相談 専門医と保健師による個別相談

精神保健医療相談 11月18日(金)・28日(月)、思春期相談 11月16日(水)、アルコール相談 11月14日(月)、いずれも午後2時、4時

事前に多摩府中保健所へ電話で申し込み。相談場所が武蔵野三鷹地域センター(旧三鷹武蔵野保健所)と三鷹市総合保健センターに分かれることがありますので、申し込みの際必ず場所を正確にください。

相談日以外でも保健師が相談に応じています。(要予約)

「要支援1」の方では、下肢機能の低下や閉じこもりなどで徐々に生活機能が低下する「生活不活発病」が最も多く、そのほか初期の認知症・うつなどです。

これまでの介護保険では、主に脳血管疾患などが原因で介護が必要となった方への対応が主流でしたが、今後、生活不活発病などで改善可能性の高い方に多様な介護予防サービスが提供される仕組みづくりが急務となっています。

対象者の選定方法

「要支援」「要介護1」の方を対象に、介護認定審査会において「状態の維持・改善可能性」を踏まえた基準に基づき審査し、決定します。

サービス内容

既存のサービスは生活機能の維持・向上の観点から、内容・提供方法・提供期間などが見直されます。

見直しの例 訪問介護が介護予防訪問介護に、家事代行については期間・必要性・提供方法が見直されます。

新たなサービスの例 運動器の機能向上・栄養改善・口腔機能の向上など。

通所介護などの既存サービスのプログラムの一環としての実施が考えられています。

介護予防マネジメント

「地域包括支援センター」

の保健師などが各人のケアプランを作成し、サービス利用の効果をもとにケアプランを調整し、事後評価までトータルなマネジメントを行います。

また、ケアプラン作成をほかの指定居宅介護支援業者に委託した方のケアプランもチェックし、見守っていきます。

高齢者支援室の案内線 ☎684

「協議ください」福祉有償運送の許可申請

「福祉有償運送」とは、障がい者や高齢者などの移動困難な方を対象に乗降を容易にする機能のついた車両を使用して有償で移送サービスを行うことです。

道路運送法の規定により、NPO法人などの営利を目的としない事業者は事業許可を得ず、事業を行なうことができます。申請を希望する事業者の方は地域福祉課(市役所1階 番窓口)へご相談ください。

同課の案内線 ☎2618

市民健康講座

「漢方をもっと身近に」

対象は市民の方。分かりやすい漢方のお話と、体調を整える簡単な体操。

11月10日(木)午前9時30分、11時30分、総合保健センター

講師は五臓六腑調整体操研究会を主催する薬剤師の長島寿恵さん。市民健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

10月17日(月)から総合保健センター ☎46 3254へ直接または電話で申し込み。先着387人。

「こもればほっと・サークル」

65歳からのウォーキング」

NPO法人こもればほっとは、市との協働で高齢者の方と毎月さまざまな活動を行っています。

11月は身体に無理なく美しく歩くための姿勢と身体の調整方法です。対象はおおむね65歳以上の方。

11月26日(土)午前10時、正午、スポーツ広場(下連雀1丁目)と井の頭公園西園で。講師はスポーツインストラクターの松浦良一さん。参加費300円。

10月17日(月)午前9時から、こもればほっと事務局 ☎42 44 69へ申し込み。先着10人。こもればほっと電話 ☎42 44 71 毎週水・金曜日午後1時、3時に相談員が対応します。

健康な暮らしを考える

講演会

牟礼在宅介護支援センター主催 講演「あなたも100まで生きられる」とドクター落語の楽しみ分りやすいお話です。

10月22日(土)午後2時、4時 井の頭公園コミュニティセンター。講師は芝病院名譽院長の稲垣元博さん。

当日、直接会場へ。上履き持参。

同センター ☎44 74 00

多摩府中 保健所

☎042-362-2334

精神保健相談 専門医と保健師による個別相談

精神保健医療相談 11月18日(金)・28日(月)、思春期相談 11月16日(水)、アルコール相談 11月14日(月)、いずれも午後2時、4時

事前に多摩府中保健所へ電話で申し込み。相談場所が武蔵野三鷹地域センター(旧三鷹武蔵野保健所)と三鷹市総合保健センターに分かれることがありますので、申し込みの際必ず場所を正確にください。

相談日以外でも保健師が相談に応じています。(要予約)

### 健康コラム

## 痛風とは

痛風とは、いろいろな原因により高尿酸血症が基礎になり、尿酸の結晶(尿酸ナトリウム塩)が関節などに沈着して起こる、激痛を伴う発作性の関節炎です。

どんな人に起こるの？

原発性の痛風は圧倒的に40歳代以降の男性に多く、女性では閉経後に発症することが多いと言われていますが、最近では若い人で発症する場合があります。

どうして起こるの？

正常では、体内のプリン体が酸化されて最終産物の尿酸となり、腎臓から排泄されています。しかし尿酸は体液中では難溶性であり、高濃度になると過飽和となり、関節な

どの組織に針状結晶の形で沈着しやすくなります。高尿酸結晶の原因は大きく分けて3つあります。

尿酸の過剰産生としては、もともと体の質から尿酸値が上がる特異性の方、遺伝や酵素の欠損が原因で尿酸値が上がる方、尿酸を多く含む高プリン食の摂取過剰と疾患による細胞崩壊の高進

尿酸の排泄低下としては、腎臓にある尿細管の遺伝的障がいの方、いろいろな疾患や薬剤による腎機能低下の方、の混合型の方です。

どんな症状？

もともと尿酸値が高くなっている方に過食、アルコール多飲、肥満、運動不足、外傷、

手術、過度な運動、ストレスなどの原因が重なる時、突然発症します。

ひとつの例としては、「最近運動量も減りお腹も出てきた中間管理職のおじさんが、前日の夜まで苦手を取引先の接待などストレスのたまる仕事に忙しかつたまの休みに気温の高い中、昔を思い出して、朝から過度なスポーツを行い筋肉に負担をかけて、水分補給はアルコール飲料で行った。また、夜は野菜や肉類などプリン体の多い食事をとり、さらにアルコールをとり、脱水状態で明日に備えて寝ていたところ、突然、夜間足の関節が真つ赤に腫れ信じられないほどの痛みが襲ってきた」という感じでしょうか。

治療とその後

初めての発作の方はとてもじゃないですが、救急やかかりつけの診療所にすぐ行くかなければ痛くて我慢ができないと思います。病院ではレントゲン、採血、検尿、必要であればほかの検査も行い診断し、適切な治療をしていきます。

心配なのは自分で診断し、痛いつだけ薬を飲む慢性的な方です。同じような症状でも、細菌性の関節炎、偽痛風、血柱性の静脈炎などもあり、放置しておくと尿路結石や腎障害の原因にもなり、肥満、高脂血症、糖尿病、高血圧症などと合併して、心血管系の疾患を引き起こします。現在は、医師の指示に従わず適切な治療もせず、いい加減

な自己治療で最終的に腎不全から人工透析になったとしても、まだ健康保険が使えます。しかし今後、医療費削減の名のもと、諸外国のように人工透析に保険が適用されなくなれば、お金のあふ方はいくらでも混合診療で治療を続けられますが、そうでない方は悲惨なものです。

当たり前のことですが、規則正しい生活を行い暴飲暴食をせず、何か病気の兆候があればかかりつけ医に相談し、必要があれば治療を行うことが、健康で楽しい人生をエンジョイでき、医療費の削減にもつながると思います。

三鷹市医師会 ☎47 21 55

東京弘済園まつり

11月13日(日)午前9時、午後3時 市役所中庭で。当日、直接会場へ。

三鷹市薬剤師会(サトウ薬局) ☎48 6287

「こもればほっと・サークル」

65歳からのウォーキング」

NPO法人こもればほっとは、市との協働で高齢者の方と毎月さまざまな活動を行っています。

11月は身体に無理なく美しく歩くための姿勢と身体の調整方法です。対象はおおむね65歳以上の方。

11月26日(土)午前10時、正午、スポーツ広場(下連雀1丁目)と井の頭公園西園で。講師はスポーツインストラクターの松浦良一さん。参加費300円。

10月17日(月)午前9時から、こもればほっと事務局 ☎42 44 69へ申し込み。先着10人。こもればほっと電話 ☎42 44 71 毎週水・金曜日午後1時、3時に相談員が対応します。

健康な暮らしを考える

講演会

牟礼在宅介護支援センター主催 講演「あなたも100まで生きられる」とドクター落語の楽しみ分りやすいお話です。

10月22日(土)午後2時、4時 井の頭公園コミュニティセンター。講師は芝病院名譽院長の稲垣元博さん。

当日、直接会場へ。上履き持参。

同センター ☎44 74 00