

# 富士岡地区高齢者みまもりネットワーク便

発行：御殿場市地域包括支援センター富岳

平成30年3月  
～ 第126号 ～

〒412-0033 御殿場市神山 1925-1193  
電話 87-6873 FAX 87-7122  
メール tiiki-houkatu-fugaku@etude.ocn.ne.jp



## まだまだインフルエンザに注意しましょう！！



インフルエンザがまだ猛威を振るっています。例年ですとA型かB型のどちらかが流行しますが、今シーズンはどちらも混在しているのが特徴です。特にA型ですと筋肉痛や関節痛など全身症状が強くみられ、肺炎を含む深刻な呼吸器系の合併症や、飲み込むのが困難なほどの喉の痛み、脳炎、脳症の合併症を引き起こすこともある一方、胃腸炎のような症状や低い熱発など軽い症状のケースも多いそうなので注意が必要です。インフルエンザの予防には、まず、第一に人込みを避け、出かける際はマスクをすることが予防の第一歩となります。

また、帰宅後の手洗いうがいは欠かさず行うのが効果的です。その際うがいを冷水で行うより、ぬるま湯で15秒ほど行うと喉粘膜にいる白血球の動きを妨げず効果的だと言われています。

もしインフルエンザと疑われるときは、安易に風邪と判断せずに早めに医療機関を受診しましょう。発症後48時間以内に処方された薬を服用すれば、症状が軽減され、早く治ることが期待できます。

インフルエンザの流行の季節もあと少し。予防対策で乗り切りましょう。



## 富士岡の元気印さん！！



土屋 十作 さん 80歳 (大坂区)

### 〈元気の秘訣〉

「毎日、朝は体操やスクワットを行い、昼は犬の散歩を行っています。日中は畑仕事を行うなど、常に体を動かすことを心がけています。また、カラオケが好きで家で練習しています。好きな事を行うことも元気を保つことにつながっているかもしれません。」

## 介護保険制度が改正されます

現在の日本においては、年金や医療、介護といった社会保障給付費が過去最高を更新し続けているのが現状です。平成37年(2025年)には団塊の世代が75歳以上となり、介護や医療のニーズがさらに高まることが予想されます。さらに厚生労働省のデータによると、認知症のご高齢者や世帯主が65歳以上の単身世帯・夫婦のみの世帯も増加していく見通しです。そのため、増え続ける社会保障給付費を抑える観点で改正案が検討されています。

### 主な改正ポイント

- \*自己負担額の見直し
  - \*福祉用具貸与価格の見直し
  - \*新しい介護保険施設「介護医療院」の創設
  - \*新たに「共生型サービス」を位置づけ
- 詳しいことが決まりましたらまたお知らせをさせていただきます。



# 先月の相談より

「現在、一人暮らしです。入院に際し、身元保証人が必要だったため、友人にお願いし保証人になってもらいましたが、今後、入院の時に身元保証人は行政等になってもらうことは可能でしょうか？兄弟はいますが疎遠のため頼むことができません」との相談がありました。



行政やケアマネージャーは身元保証人になることができません。まずは病院にいる相談員さんにご相談ください。また、料金は発生しますが、民間で支援している協会もあるため、そちらに相談することも1つの方法です。



「現在、怪我で入院中です。一人暮らしのため、退院し自宅に帰った時、入浴が心配です。怪我は全治1ヶ月と言われているため、一時的に支援してもらえるサービスはないでしょうか？」との相談がありました。



怪我等で一時的に入浴が困難となった場合、入浴支援として、介護認定を受けなくても利用できる介護保険サービス（総合事業）の中の訪問サービス（ヘルパー）にて入浴支援を行ってくれます。また、基本チェックリストに該当しなければ利用することができません。もし、該当しなくても、介護保険外の民間のサービスもあります。まずは、困りごとがあった時には地域包括支援センターにご連絡下さい。



## 富士岡はつらっクラブ

富士岡地区にお住まいの65歳以上の方を対象にした教室です。運動、頭の体操などをみんなで楽しみませんか！！

### 水曜日コース

3/7

送迎バス1便

南御殿場駅 (9:30) ⇒

中山上公民館 (9:35) ⇒

富士岡駅 (9:40) ⇒

大坂コミセン (9:45)

送迎バス2便

富士岡公園 (9:40) ⇒

栃窪バス停 (9:45)

### 金曜日コース

3/9、3/23

送迎バス1便

神山平1丁目 (9:40) ⇒

高内公民館 (9:45) ⇒

尾尻公民館 (9:50) ⇒

送迎バス2便

中清水コミセン (9:40) ⇒

沼田公民館 (9:45)

### 水曜日(男性)コース

3/28

送迎バス1便

南御殿場駅 (9:30) ⇒

中山上公民館 (9:35) ⇒

富士岡駅 (9:40) ⇒

大坂コミセン (9:45)

場所：富士山マルシェ

※JA神山支店となり(元A-COOP)

時間：午前10時～正午

連絡先：地域包括支援センター富岳

電話：87-6873

※2月の富士岡はつらっクラブでは、送迎バスが遅れてしまい、参加者の皆様にはご迷惑おかけしてしまいました。申し訳ありませんでした。