

## 富士岡地区高齢者みまもりネットワーク便り

令和2年9月 第156号

発行：御殿場市地域包括支援センター富岳  
 〒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



この不調はもしかして…

## 猛暑が落ち着いたら「秋バテ」！？

暑さをしのぐために、この夏は冷房を利用し、冷たいものを飲食してすごしていたことと思います。これから秋になり涼しくなっても、食欲不振や倦怠感など夏バテのような不調が続くことを**秋バテ**と言います。これは、夏の疲れがとりきれていない、朝夕の激しい寒暖差、気候の変化による自律神経の乱れ等が原因といわれています。特にご高齢の方は基礎体力と免疫力が低下しているため注意が必要です。

冷たい食べ物は極力避け、栄養バランスが取れた食事を心掛けましょう。入浴は血行を促し、冷房で硬直した筋肉を和らげます。そしてわずかな時間でもウォーキングなど体を動かす習慣をつけ、睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。

認知症カフェ

みかんの木

開催しました！

第2回目の認知症カフェを開催しました。今回は「高齢者に多い病気」について、暑い日が続いていたため熱中症についても講話をさせていただきました。参加者のみなさんは熱心に耳を傾けていました。これからも、健康に気をつけて生活していただければと思います。



次回予定

9月11日 ミニ講話「食生活について」

10月9日 ミニ講話「自分らしく生きるために、  
過ごすために」

場所：富士山マルシェ（元 A-coop 神山）  
 お問い合わせ：地域包括支援センター富岳  
 TEL0550-87-6873

## 9月は世界アルツハイマーデー及び アルツハイマー月間です

1944年9月21日にスコットランドで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されました。会議の初日であるこの日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、その月を「世界アルツハイマー月間」と定め、認知症への理解を呼びかける活動を行っています。



御殿場市でも、御殿場市立図書館にて

9月1日～10月11日まで

認知症に関するコーナーを  
 設置し図書や、御殿場市の認知  
 症に関する取組みの紹介をし  
 ています。

御殿場市立図書館に行った際はぜひ立ち寄ってみて  
 下さい。

# 介護保険の居宅介護サービスの種類

居宅介護サービスとは、要支援・要介護の認定を取得した方が、住み慣れた自宅で受けることができるサービスで、訪問系サービス、通所系サービス、訪問+通いの複合系サービス、住環境を整えるサービスがあります。

今回は**住環境を整えるサービス**についてご紹介します。

## 居宅介護支援とは？



## 訪問系サービス

訪問介護・訪問介護  
訪問入浴・訪問リハビリ  
など

## 訪問+通いの複合系

通い・訪問・宿泊を  
一体的に提供

## 通所系サービス

デイサービス  
デイケア(リハビリ)  
ショートステイ(宿泊)など

## 住環境を整える

福祉用具レンタル  
特定福祉用具の販売  
住宅改修

## 住環境を整える

### 福祉用具レンタルとは

心身の機能が低下し日常生活を営むのに支障がある要支援・要介護者の日常生活の自立を助けるために福祉用具をレンタルするサービスです。

- ① 歩行器 ②歩行補助つえ ③スロープ ④手すり ⑤車イス ⑥車イス付属品
- ⑦特殊寝台 ⑧特殊寝台付属品 ⑨床ずれ防止用具 ⑩体位変換器 ⑪移動用リフト(つり具を除く)
- ⑫自動排泄処理装置 ⑬認知症老人徘徊感知機器

\*⑤~⑬は原則として要支援 1・2 要介護 1 の人は利用できませんが例外的に用具が必要であると認められる場合は事前申請により対象となります。

### 特定福祉用具の販売(事前申請が必要です)

福祉用具のうちレンタルに適さないものとして厚生労働大臣が特定したものを言います。

- ① 腰掛便座 ②自動排泄処理装置の交換可能部品 ③入浴補助用具 ④簡易浴槽
- ⑤ 移動用リフトのつり具の部分

\* 都道府県等の指定を受けた事業者から購入したとき購入費が支給されます。

### 住宅改修(事前申請が必要です)

在宅の利用者が住み慣れた自宅で生活が続けられるように住宅の改修を行ないます。

- ①手すりの取り付け ②段差解消 ③引き戸などへの扉の取り換え ④洋式便器などへの便器の取り換え
- ⑤滑りの防止および移動の円滑化のための床または通路面の材料の変更。

\* 20 万円を上限に改修費の利用者の負担割合分(1割~3割)を除いた金額が支給されます。

<介護サービス利用に関しては、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)に相談して下さい>

健康相談会・血圧測定会

マックスバリュ富士岡店

9月16日(水)・10月16日(金)

午前10時~正午まで

※お買い物の帰りにお立ち寄りください。参加費は**無料**です。