

健幸な体と心のためにできること

健やかで幸せな心身は自分でつくる。その手助けとなれるような情報を発信していきます。

三好市役所 保険医務課
電話 72-7613

もしかして認知症？ 家族が認知症と思ったら

そのままにしていますか？

「以前と違う」「何かおかしい」「ちよつと変だな」と思いつつ、何もしないで過ごされてきているケースが良く見られます。

認知症状として疑われるのは、同じことを何回も言ったり聞いたり、薬の管理ができなくなったり、置忘れやしまい忘れが目立つようになった、ささいなことでも怒りっぽくなったなど、日常生活のちよつとした変化に現れます。

認知症は病気です

高齢者の方の場合、認知症と間違えやすい病気「うつ」「せん妄（意識障害）」や、治療によって改善されるものもあります。また、早期

に受診することにより、ご家族は専門家への相談をはじめ、認知症やサービスについての正しい知識、病気の経過を把握することができ、余裕のある対応が可能となります。できるだけ早い時期に、かかりつけ医などに相談しましょう。

認知症とは？

いろいろな原因で、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなつたために認知機能が低下し、日常生活が不自由になってくる状態をいいます。

認知症には、脳の神経細胞がゆっくりと死んでいくアルツハイマー病、前頭・側頭型認知症、レビー小体病などがあります。また、脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、その部分の神経細胞が死んだり、神経ネットワークが壊れてしまう脳血管性認知症があります。

認知症介護のコツ

① 認知症について理解しましょう

認知症の方の介護には、何度も同じことを繰り返す、一生懸命に介護をしても暴言を吐かれるなど多くの大変さがあります。介護を行う方の精神的なストレスを少なくするために、認知症について理解し、認知症の方がなぜそのような行動をとるのかを知っておくことが大切になります。

② 周囲の人の協力を得ましょう

認知症は病気です。恥ずかしいと思うことや、隠そうとする必要はありません。他の家族や近所の方にも協力を頼み、一人で抱え込むことがないようにしましょう。認知症の方に徘徊がある場合には、お住いの自治会やご近所の方にあらかじめ伝えておけば、普段から気にかけて、声をかけてくれるなど、協力者となってくれるでしょう。

③ サービスを上手に利用しましょう

介護を行う方には、家族だけで問題を解決しようとする場合も少

④ 健康に気を付けて

ストレスをためないようにしましょう。介護を行う方は、肩こりや腰痛、疲労感や不眠に悩まされ、腹が立つ、不安、憂うつなど、心身ともに疲れてしまうことがあります。

介護者自身が高齢な場合は、さらに大変なことです。時には気分転換を図りながら、健康状態が良くない時は、無理や我慢をしないように、気軽に医師や専門家に相談し、いろいろなサービスを利用しましょう。



みよし地域包括支援センターにご相談ください

当センターには、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの専門職があり、高齢者の方の総合的な支援を行っております。

【よく受ける相談】

- 認知症状があるが、どうすればいいのかわからない。
- 介護や生活の支援を受けたい。
- 身寄りがなく財産の管理が心配。
- 消費者被害に遭っているかもしれない。

【お問い合わせ先】

みよし地域包括支援センター
三好市池田町マチ2183番地
電話 72・5877



「健幸づくり」に関する標語を募集します

平成27年4月には健幸づくり条例が施行され、平成28年5月からは健幸ポイント事業が始まります。それに関連して、誰もがいきいきと健康に暮らせる三好市の実現をわかりやすく表現した「標語」を皆さまから募集します。



【例】
・健康寿命をのばすために、市民ができること
病気になるらないように予防していくことの大切さ

・健診受診(特定健診・がん検診)の重要性
・心と身体の健康のために大切なこと
・誰もがいきいきと健康に幸せに暮らせるためには
など健康に関する内容のものをお寄せください。

【応募資格】三好市民(年齢不問)
【応募方法】①住所、②氏名、③年齢、④性別、⑤電話番号、⑥健康標語(何点でも可)を明記の上、はがき、封筒、FAX

で応募ください。
※応募の際の個人情報、連絡のみに使用します。
【応募締切】4月28日(木)当日消印有効

【審査方法および発表】

・三好市健幸づくり推進協議会において審査し、入賞作品を決定します。
・応募作品の著作権および使用权は、市に帰属します。
・応募作品は、返却しません。
・応募作品は、未発表のものに限りません。

【入賞作品】

・健幸づくり推進事業の行事や広報活動(のぼり)などに使用させていただきます。5月開催予定の三好市健幸まつりで表彰させていただきます。
・入賞された方には記念品を進呈いたします。

【応募先およびお問い合わせ先】

778・0004
三好市池田町シンマチ1476番地1
三好市役所健康づくり課(三好市保健センター内)
電話 72・6767
FAX 72・6664

私たちの大切な地域医療を守るために

住民・医療者・行政が一体となり、「地域医療」を守っていくため、様々な情報を発信します



★歯の治療は、食事をおいしく食べることができるようにし、おいしい食事は日々の暮らしの元気の源になります。

★食事前の準備運動（口のまわりの体操）は、『むせ』『誤嚥』を防ぎ、食事を楽しく安全にします。

★咬むことは、脳に直接刺激を与えて、話をする機能の回復や認知症の予防にとっても効果があります。

★口の中の健康は、心と身体の元気の素です。口の中を清潔にする感染症が予防できます。また発熱や、肺炎の発生を抑えます。口腔ケア（口の中の手入れ）は、健康な生活の重要なポイントです。

歯医者さんが家にやってくる！ 訪問歯科診療をご存知ですか？



◆ 歯が痛いけど、足が不自由で通院できない。
◆ 入れ歯が合わなくなって、食べることができない。通院も無理。
◆ 口腔ケアを受けたらいいけど、母は寝たきりで…
◆ 高齢者でこんな症状の方、身近にいらつしやいませんか。歯の痛みや入れ歯の不具合を我慢していませんか？

健康な身体は口の中の健康から

◆ 歯が痛いけど、足が不自由で通院できない。
◆ 入れ歯が合わなくなって、食べることができない。通院も無理。
◆ 口腔ケアを受けたらいいけど、母は寝たきりで…
◆ 高齢者でこんな症状の方、身近にいらつしやいませんか。歯の痛みや入れ歯の不具合を我慢していませんか？

訪問歯科診療のながれ 〜依頼から治療まで〜

①ご依頼は電話で

徳島県歯科医師会 在宅歯科医療連携室（☎080-2987-4838）
受付時間▼月～金曜日（祝日除く）9時～17時

※患者さんの氏名・年齢・住所・電話番号・歯（口の中）の状態などをお話ください。

②在宅連携室から患者さんへ連絡が入ります

往診できる近所の歯科医院を紹介してきます。

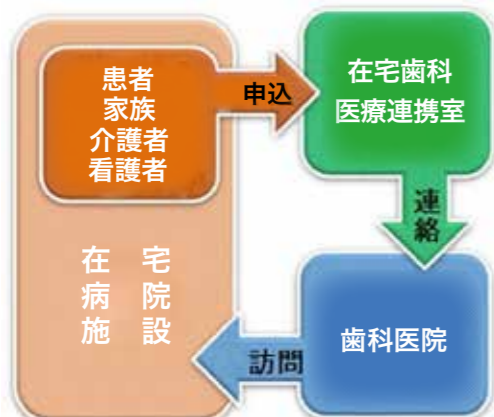
③歯科医院から患者さんに電話をしてくれます

往診の日や時間などを歯科医と相談してください。

④診察・治療

〜費用について〜

ほとんどの治療は、健康保険で行えます。在宅の方も施設や病院の方も金額は変わりません。



【図】訪問歯科医療のながれ

《利用者の声》
通院を試みたが、予約を2回キャンセルして諦めていた。まさか自宅で歯の治療をしてもらえると思っけなかった。治療後は気持ちも明るくなり、食欲も出てきた。訪問歯科診療はありがたい一言に尽きます。（85歳で足の不自由な一人暮らしの女性）
高齢になって身体が不自由になると、歯科医院に限らず通院が困難になりますね。治療をあきらめたり、痛みを我慢しないで、在宅歯科医療連携室に相談してみよう。

お子様をご自宅で看病できないときにご利用ください

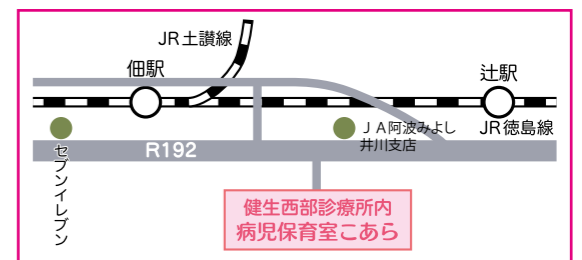
病児・病後児保育事業 平成28年度4月からの登録をお願いします



～登録申請は、毎年度必要です～

病児・病後保育とは、子育てと就労の両立支援の一環として、お子様が病気などで他の子どもさんとの集団生活が困難な時期に、ご家庭の都合により自宅で看病できないとき、保護者の方にかわって専用施設で一時的にお預かりする事業です。

- 対象児童：三好市内に住所を有するもしくは市内の保育所・幼稚園・小学校などに通っている満1歳～小学校3年生までの児童
- 対象疾患：乳幼児が日常罹患する疾患や感染性疾患・慢性疾患・外傷性疾患（ただし、はしか・RSウイルスなどご利用いただけない疾患もあります）
- 開設時間：月～金曜日 8時30分～17時30分
（土・日・祝日・年末年始はお休みです。延長保育はありません）
- 定員：1日につき3名まで（ただし、個々の病状により3名以下でもお断りする場合があります）
- 利用料金：日額 2,000円（減免制度あり）
その他、必要に応じて実費徴収が発生する場合があります。
- 設置場所：三好市井川町吉岡 127-2
健生西部診療所内 病児保育室こあら



※病児保育室「こあら」のご利用には、事前の登録が必要です。
※登録申請には、印鑑・母子手帳、場合によっては課税証明書等が必要です。
※登録申請書は、子育て支援課・教育委員会・各保育所・認定こども園などに設置しております。また、市のホームページからもダウンロードできます。
※事前登録完了後、発病・受診時にかかりつけ医から証明をもらい、利用予約をしてください。（予約は前日午後4時までに、子育て支援課までお問い合わせください）
【お問い合わせ先】三好市役所子育て支援課（☎72-7648）

国民健康保険・後期高齢者医療からのお知らせ 入院時食事療養費が変わります

【お問い合わせ先】
三好市役所保険医務課（☎72-7613）

平成28年4月からの制度改正に伴い、入院時食事療養費などが見直されます。

- 食材費相当額に加え、調理費相当額の負担が加わります。
 - 低所得者は引き上げを行いません。（据え置き）また、難病患者、小児慢性特定疾病患者も負担額を据え置きます。
- ※詳しくは、三好市役所保険医務課までお問い合わせください。

	現行	平成28年度	平成30年度
	負担額（1食）		
一般所得	260円	360円	460円
低所得Ⅱ 住民税非課税	210円	据え置き	据え置き
低所得Ⅰ 住民税非課税で一定所得以下	100円	据え置き	据え置き