丸の内病院・広報

まるのうち

No.44
2018年8月31日発行
MARUNOUCHI HOSPITAL

特集｜どんな風に老いて、どのように暮らしたいですか？

地域包括ケアシステム

特集地域包括ケアシステム……1
ながら運動のススメ!!……11
乳がん検診を受けましょう……13

社会医療法人 抱生会
丸の内病院

自分らしく
生き抜くために。

団塊の世代が高齢者世代に突入した日本は、世界でも例をみないスピードで超高齢社会に突入しています。

そこで問題となってくるのが医療と介護です。
介護を必要とする人の中で、**認知症高齢者数だけでも2025年には470万人にもなる**と予想されています。

そうなると介護を必要とする高齢者のケアが十分でなく、医療・介護ケアの供給が不足する事態となります。
このため国は、高齢者の尊厳の保持と自立支援を目的とし、**地域の包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築**を推進しています。

地域包括ケアシステムとは？

「どんな風に老いて、どのように暮らしたいですか？」
と尋ねられたら何と答えますか？

答えは人それぞれ違うでしょう。
とはいえ、住み慣れた場所で生活し、
人生の最終章を迎えたいと考える人が多いのではないでしょうか。

地域包括ケアシステムとは、重度な要介護状態となっても
住みたい場所で自分らしく暮らせるよう、
住まい・医療・介護・予防・生活支援が
一体的に提供される仕組みのことをいいます。

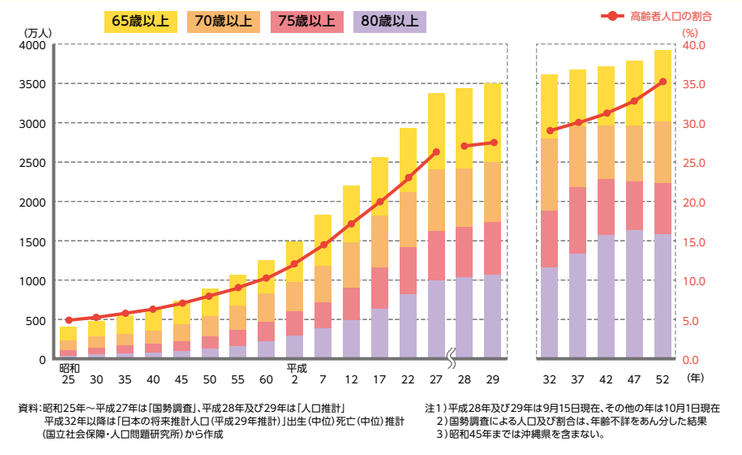
高齢者の尊厳の保持と自立支援とは何か。

地域包括ケアシステムは高齢者の尊厳の保持と自立支援が目的ですが、ここでいう自立とは、他の人の助けなしで自分の力だけで物事を行うことではありません。『自分に足りないところを補ってくれる支援者』をできるだけ多く作って、自分が過ごしたいように暮らすことが重要です。

時代は病院→在宅へ

2025年には病院で治療を受けるよりも在宅で医療・介護を受ける人が多くなると予想されています。在宅医療・介護といえば、家族の負担増が想像されますが、地域包括ケアシステムでは、それぞれの役割・機能を持ったサポーター（住まい・医療・介護・予防・生活支援）が支援するので、現在は在宅医療・介護の在り方の変遷期といえます。

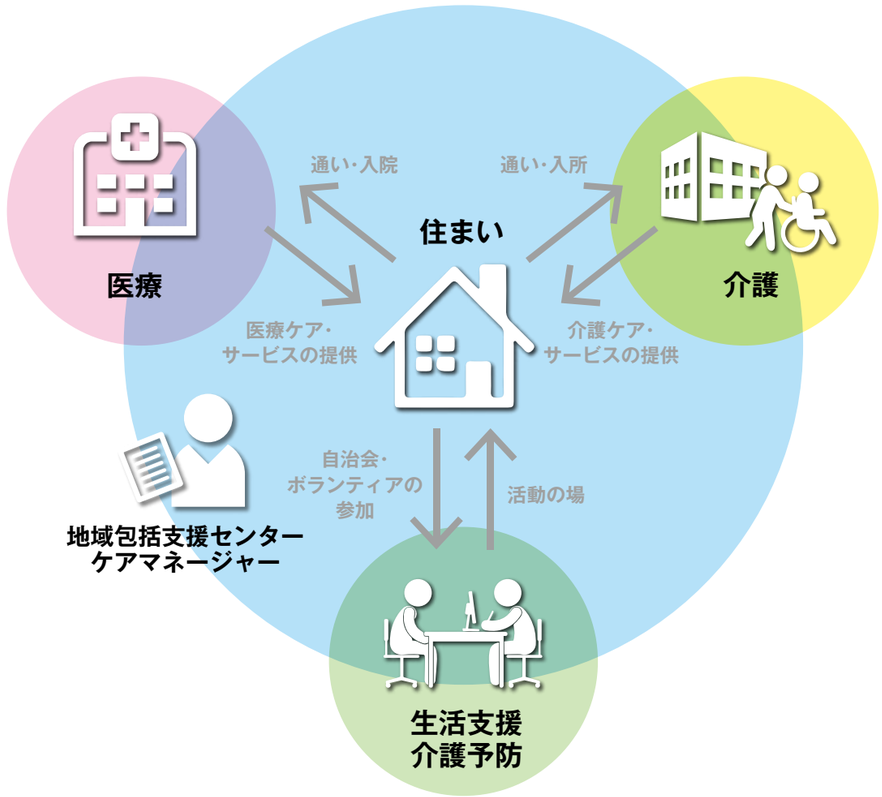
高齢者人口及び割合の推移（昭和25年～平成52年）　総務省統計局ホームページより



資料：昭和25年～平成27年は「国勢調査」、平成28年及び29年は「人口推計」
平成32年以降は「日本の将来推計人口（平成29年推計）」出生（中位）死亡（中位）推計
（国立社会保障・人口問題研究所）から作成

注1）平成28年及び29年は9月15日現在、その他の年は10月1日現在
2）国勢調査による人口及び割合は、年齢不詳をあん分した結果
3）昭和45年までは沖縄県を含まない。

地域包括ケアシステムイメージ図



介護や生活について心配…

こんなときはどこに相談したらいいの？

幅広い相談に応じてくれます

地域包括支援センター

「地域で利用できる施設」「介護をどうしたら良いか分からない」など、高齢者や介護に関する“総合的な相談”に応じてくれます。また、高齢者の権利擁護や地域の支援体制づくり、介護支援なども行っています。市町村が設置主体となっていますので、連絡先が分からなければお住まいの役所でお問合せください。

介護を専門とした相談なら…

居宅介護支援センター ケアマネージャー

介護が必要な方がご自宅で適切なサービスを利用できるように、ケアプラン（居宅サービス計画）を作成します。また、介護保険申請代行、介護サービス事業所や関係機関との連絡・調整を行います。市町村窓口か地域包括支援センターで居宅介護支援センターの一覧を案内してもらえます。

病気で入院になった！
在宅復帰はどうしよう…

MSW（医療ソーシャルワーカー）

保険医療機関で患者さんや家族が抱える心理的・社会的・医療費や生活費などの経済的問題に関する相談を聞き、各種制度の利用や医療機関と地域の関係機関と連携をとりながら、患者さんが抱える問題を克服できるよう支援しています。その他、介護保険の概要とその手続きや、身体障害者手帳、難病医療費等の申請について説明します。

介護保険で利用できるサービスは？

要支援か要介護かによって異なります

予防給付の対象者 要支援1・2

今後一人で生活が困難になり、介護や支援を受ける可能性がある人

65歳以上の人で、本来介護および支援ともに必要がないと判断された人でも介護予防サービス（地域支援事業）を受けることができます。

受けられるサービス
- 居宅（在宅）サービス
- 地域密着型サービス
- 介護予防サービス

介護給付の対象者 要介護1～5

一人で生活するのが困難な人

要介護とは日常生活を送るうえで、立ち上がることや歩くことが困難であったり、排泄や食事をするときに介助が必要、または寝たきりの人が介護給付を受けることができます。

受けられるサービス
- 居宅（在宅）サービス
- 地域密着型サービス
- 介護予防サービス
- 施設サービス

次ページに詳しく紹介しています

サービス利用までの流れ

申請
介護が必要になったら、市町村の窓口に申請をします。

▼

認定調査 主治医意見書
市町村から派遣された調査員が自宅を訪問し、心身の状態や日常生活、環境などについて聞き取りをします。
市町村の依頼により、かかりつけ医が意見書を作成します。かかりつけ医がいない場合は市町村の紹介する医師の診断を受けます。

▼

要介護度の決定
一次判定、二次判定の結果で要介護度が決まります。

▼

ケアプランの作成
要介護認定を受けた要介護者の方が介護保険のサービスを受けるには、どのようなサービスを受けるかを計画する【ケアプラン】が必要になります。介護度で作成者が変わります。
要支援→地域包括支援センター
要介護→ケアマネージャー

▼

サービスの利用開始

介護保険で受けられるサービス

- ●居宅サービス
- ●通所サービス
- ●短期入所サービス
- ●施設サービス
- ●地域密着型サービス
- ●その他
  外部の介護サービスが受けられる住居型介護施設

在宅訪問看護

疾病や障害をもち、療養しながらご家庭で生活されている小児から高齢者までの方が対象です。看護師が住まいを訪問してケアや処置、療養生活の相談とアドバイスをします。

ヘルパーステーション

介護保険で要支援1・2、要介護1～5の認定を受けている方が対象です。入浴・食事・買い物・掃除などのサービスを提供します。

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

常に介護の必要な方の入所を受け入れ、入浴や食事などの日常生活上の支援や、機能訓練、療養上の世話などを提供します。対象：65歳以上の要介護3以上の方（無期限）

介護老人保健施設（老健）

在宅復帰をめざしている方の入所を受け入れ、入所者が可能な限り自立した日常生活を送ることができるよう、リハビリや医療、介護を提供します。病院と自宅の中間的な役割があります。3か月ごとに入所継続か退所か判定が行われます。対象：65歳以上で要介護1以上の方

特定施設入居者生活介護（有料老人ホーム、軽費老人ホーム等）

利用者が可能な限り自立した生活を送ることができるよう、食事や入浴などの支援や機能訓練などを提供します。特定施設とは厚労省の規定により、人員配置、設備、運営基準などの条件を整え、都道府県に申請をすることで指定が受けられます。

訪問リハビリテーション

理学療法士・作業療法士・言語療法士が利用者の住まいを訪問し、心身機能の維持回復及び日常生活の自立を助けるために必要なリハビリテーションを行うサービスです。

小規模多機能型居宅介護

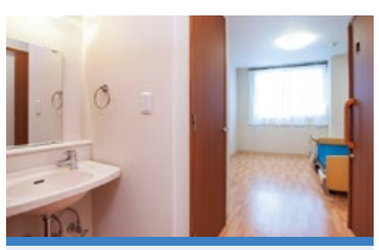
利用者の選択に応じて、施設への通いを中心として、短期間の「宿泊」や自宅への「訪問」を組みあわせ、日常生活上の支援や機能訓練を行います。

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症の利用者を対象に専門的なケアを提供するサービスです。利用者が可能な限り自立した日常生活を送ることができるよう、食事や入浴などの日常生活上の支援や、機能訓練などのサービスを受けます。少人数の利用者が介護スタッフとともに共同生活を送ります。

地域密着型特定施設入居者生活介護

利用者が可能な限り自立した日常生活を送ることができるよう、指定を受けた入居定員30人未満の有料老人ホームや軽費老人ホームなどが、食事や入浴などの日常生活上の支援や、機能訓練などを提供します。



サービス付き高齢者向け住宅

60歳以上の高齢者の方を対象にした「賃貸住宅」です。高齢者の身体機能に対応した、段差の無い床、浴室等の手すり、幅の広い廊下等の設備を備えたバリアフリー住宅です。日中の見守りや生活相談など、高齢者の安心を支えるサービスを提供いたします。

※利用する施設によっては入所条件など異なりますので、必ずご確認ください。

短期入所生活介護（ショートステイ）

短期的（数日から最大30日）施設へ入所し、日常生活の介護や機能訓練などを受けながら施設での生活をおくることのできるサービスです。

通所介護（デイサービス）

日帰りで食事や入浴などの日常生活上の支援や、生活機能向上のための機能訓練や口腔機能向上サービスです。

ここでご紹介したサービスは一部です。
詳細については、お住まいの
地域包括ケアセンターか
ケアマネージャーへご相談ください。

抱生会 丸の内病院の

地域包括ケアシステムの取り組み

抱生会では地域の皆様に、医療・介護・住まい・予防・生活が一体となるよう支援していきます。
医療法人が運営するため、相互に情報共有をし、診療体制の構築・連絡調整を行っていますので、患者さん・利用者さんに安心・安全なサービスを提供します。

基本はお家
ときどき入院

医療

丸の内病院

TEL:0263-28-3003
MSWが入退院支援・申請・各種相談をお受けします。

住居

サービス付き高齢者向け住宅
リバーサイドまるのうち

TEL:0263-87-8150
疾病管理や緊急時には丸の内病院での円滑な診療・入院体制を整えています。

予防

丸の内病院 健診センター

TEL:0263-28-0055
各種健康診断、人間ドックが受けられます。

メディカルフィットネス
リベリー

TEL:0263-28-3019（リハビリテーション課）
生活習慣病予防・改善、ロコモティブシンドローム予防などを目的とした運動教室です。
入会には医師の診断が必要です。

訪問

訪問看護ステーション

TEL:0263-87-8157
介護や病気でお困りの方はお気軽にお問い合わせください。

介護

居宅介護支援センター

TEL:0263-87-8257
ケアプランを作成したり、介護サービスの連絡調整を行います。

訪問

ヘルパーステーション
ほほえみ

TEL:0263-87-8261
身体介護、生活支援（買い物・掃除・調理等）のサービスを提供します。

訪問

訪問リハビリ

TEL:0263-87-8253
利用者のご自宅に伺い、必要なリハビリを提供します。

訪問 通い 宿泊

小規模多機能型居宅介護
四季の風

TEL:0263-87-8253
必要に応じて通いサービス・訪問介護・宿泊の3つを臨機応変に選べます。

通所

リハビリ専門デイサービス
常念望

TEL:0263-87-8252
松本市在住の方が対象です。

施設

地域密着型特定施設入居者生活介護
ラクシア

TEL:0263-87-0501　※松本市在住の方が対象です。
疾病管理や緊急時には丸の内病院での円滑な診療・入院体制を整えています。

腰痛に！
肩こりに！

テレビを見ながら・寝ながら・座りながら

ながら運動のススメ!!

運動が体に良いことは分かっていてもキツイ運動を毎日続けるのは大変です。
ですが、運動不足に陥ると様々な問題がでてきます。
そこで日常生活に少しずつ運動習慣をつけるため今号では **“ながら運動”** をご紹介します。
各運動を３回～５回、痛みに合わせて無理のないように行ってください。

腰のストレッチ

仰向け横になり、
上体の向きを変えずに

腰から下だけをひねります。

左右交互に行ってください

骨盤傾斜運動 おしりの力をつける

仰向けで、軽く膝を曲げ、
背中が床につくように
押しつけます。

おしりをギュッとつぼめます。
おしりを少し浮かせて
５秒間止めます。

背筋のストレッチ

仰向けに横になり、
膝をかかえます。

膝を抱えた状態で、
おへそをのぞきこむように
ゆっくり伸ばします。

背骨の前屈 / 後屈ストレッチ

椅子に腰掛けます。

おへそを
のぞきこむように
腰を丸めます。

胸を張るように
腰を前に反らせます。

肩甲骨ストレッチ① 肩甲骨を動かす

両肘を持ち、
円を描くように
大きく動かします。

**右回り・左回り
それぞれ
行ってください**

! 肩をすくめずに、
リラックスしながら行います。

! 背中にある“肩甲骨”を
回すよう意識しましょう！

肩甲骨ストレッチ② 肩甲骨を寄せる

両腕を後ろで
寄せるように、
肩甲骨を引き寄せます。

手のひらを外に向け、
大きく胸を張ります。

肩甲骨ストレッチ③ 肩甲骨を出す

背筋を伸ばし、
両手を合わせて
前に出します。

さらに両手を前に突き出し、
肩を前に出します。
腹筋にも力を入れましょう。

首のストレッチ

椅子に腰掛け、
右手を頭の上に
置きます。

ゆっくりと右手を引き、
頭を右に倒していきます。

**左右かえて
くりかえします**

乳がん検診を受けましょう

乳がんは近年増加傾向にあり、日本人女性の11人に1人が発症するというデータがあります。
しかし、早期に発見して適切な治療を受ければ約90%が治るといわれています。
また、早く発見できれば乳房を温存するなど治療の選択肢も増えます。
がん細胞は増殖して局所で増大し、やがてリンパ節や他の臓器に転移すると身体の正常な動きを妨げるので知らずに放置をすることは命の危険につながるのです。

検診はなぜ重要か —ためらわずに早めの検査を—

乳がんは早期の状態では自覚症状に乏しいといわれていますが、ガンの進行とともに症状が現れます。自覚症状の有無は、治療内容も期間も生存率も大きく違ってきます。そのため、早期に発見できるように検診がとても重要なのです。日本では乳がん検診の受診率が以前に比べて上がってきましたが、それでもまだ半数以下です。

早期発見のために

生命を脅かすガンを未然に防ぐ、または最小限に食い止めるためには、“自分の体を知ること”がとても重要です。その有効な手段として定期的な乳がん検診とセルフチェックを欠かさないことが挙げられます。

セルフチェック

ご自分でチェックすることで普段とは違う乳房の変化に気づくことができます。
入浴前や入浴中などチェックを習慣化しましょう。

鏡で見てみましょう

さわって調べましょう

分泌物がありますか？

乳がん検診

40歳代からは少なくとも2年に1回は検診を受けることが大切です。近年では若い女性も発症率が高くなってきていますので、20代・30代の方や、高齢の方も積極的に検診を受ける機会をつくりましょう。

お住まいの市町村によっては、がん検診を無料または少額で受けらるクーポン券を該当される方に配布しています。（配布される方の対象は自治体によって異なりますので、詳しくはお住まいの市町村にお問合せください。）

乳がん検診の内容

乳がん検診は、問診、視・触診、マンモグラフィ検査、超音波検査を行います。詳しい検査が必要と判断された場合に、細胞診・組織診などの精密検査が行われます。

超音波検査

超音波検査は乳房に超音波を当てて、返ってくるエコー（反射）から乳腺の断面画像を映し出す検査です。マンモグラフィに向かない乳腺が密な若い方（高濃度乳腺）の診断にも使うことができます。マンモグラフィに比べて小さいしこりや石灰化の診断が困難ですが、がん以外の疾患を発見できるケースも多くあります。

マンモグラフィ検査

マンモグラフィとは、乳房専用のX線撮影装置のことです。小さなしこりや石灰化の状態を写しだします。視触診では発見できない小さな異常の発見に威力を発揮するので、乳がんの早期発見に有効です。
ただし、マンモグラフィは乳腺が密な若い人や授乳中の方の場合は発見が難しいことがあります。
またX線撮影なので、妊娠中は基本的にはできません。

最新のマンモグラフィを導入しました

被ばく量が少なく高画質です

マンモグラフィと聞いて「痛そう・・・検査受けたくない」と思われる女性は少なくありません。今回導入しましたマンモグラフィは従来品と比較して、受診される方の不快感や負担を和らげる機能性を備えていますので、リラックスして検査を受けていただけます。しかしながら、痛みには個人差がありますので、強い痛みや不安を感じたら遠慮なく放射線技師にご相談ください。

問い合わせ

乳がん検診　☎0263-28-0055（健診センター）

しこり・痛み等気になる症状がある方は乳腺外科（予約制）へご相談ください
☎0263-28-3020（予約センター）

乳がん検診はどこで受けられる？

乳がん検診は専門のクリニックや乳腺外来や外科のある病院で受けることができます。また働いている方は会社の健康診断の中にオプションで乳がん検診が加えられているところもあります。松本市では 30 歳以降の方が乳がん検診を受けられます。

社会医療法人 抱生会
丸の内病院
広報 まるのうち
No.44
発行日／平成30年8月31日　発行者／社会医療法人抱生会丸の内病院　発行責任者／中土幸男
住所／〒390-8601 松本市渚1丁目7番45号　TEL.0263-28-3003（代）　FAX.0263-28-3000（代）
URL http://www.marunouchi.or.jp　E-mail kanri@marunouchi.or.jp

アジのマリネ

疲労回復

1人分 234kcal　（たんぱく質 18.8g、脂質 6.9g、食塩相当量 0.7g）

材料 2人分

- アジ…3枚おろし1尾（小さいものは2尾分）
- 塩…少々　・コショウ…少々　・小麦粉…大さじ2～3　・揚げ油…適量
- 紫玉ねぎ…小1/4玉　・玉ねぎ…小1/4玉　・赤パプリカ…小1/8個
- セロリ…1/4本　・パセリ…（小房）1房　・レモン…1/2個

【マリネ液】
- 砂糖…小さじ2
- 白ワインビネガー（酢でもOK）…100ml
- 塩…少々（0.5g）
- 薄口しょうゆ…小さじ2
- ローリエ…小1枚

1. 紫玉ねぎ、玉ねぎは薄切りにして水に放つ。（紫玉ねぎがない場合は、玉ねぎ1/2玉で量を増やしてください）

2. 赤パプリカ、セロリは薄切りにし、パセリはみじん切りにする。レモンは薄い輪切りにする。

3. 【マリネ液】の材料を混ぜ合わせる。

4. アジは塩コショウし、小麦粉を全体にまぶして170℃の揚げ油でカラリと揚げ、マリネ液に漬ける。

5. 4にレモンの輪切り、水気を切った玉ねぎ、赤パプリカ、セロリを入れ全体をからめ、味がなじんだら器に盛り、パセリを散らして完成。

アジは脂質が低く、タンパク質が多く含まれているので、良質なたんぱく源といえます。さらに筋肉分解の抑制や疲労物質の分解をサポートしてくれる成分も豊富に含まれているため、体に良い栄養素がバランスよく揃っています。マリネにすることで、さっぱり食べれるので、『なんだか食欲がない…』『夏の疲れが残っている…』そんな方におススメしたいレシピです。

お知らせ

10月20日（土）にまんまる祭を開催します。
開催に伴い10月19日（金）15:00～
10月20日（土）終日を
休診とさせていただきます。
皆様のご来場お待ちしております。

編集後記

今年の夏は例年になく暑い日が続き、職場も自宅もエアコンは必須でした。雨も少なく、庭の木々や芝生が季節外れの紅葉のように変色してしまい、悲しみでいっぱいです。気のせいか、虫刺されも少なく、虫自体もあまり見かけません。（が、カナブンだけは大量発生。）草木や虫がそんな状態なので人間だって当然お疲れですよね。きちんと栄養をとって疲労回復レシピで元気に秋を過ごしたいと思います。（担当：小布施）