

みなさんこんにちは。先月のお知らせでは、「手を洗って感染を防ごう」の健康教室の内容をお伝えする予定でしたが、新型コロナウイルス感染症とその拡大防止のため、健康教室の開催が中止となりました。よって、急遽予定を変更して、今回は今まで行われた健康教室の内容を振り返っていききたいと思います。

## ●令和元年7月25日 【認知症予防「手先を使って脳活性」】

<http://www.zaidan-omtiryō.jp/wp-content/uploads/2019/08/0cd08f39eb2c47810cde5e666d367d04.pdf>

手は『外部の脳』、『第二の脳』とも言われています。手先を動かしたり、歌を歌ったり、人と話をする事で脳が刺激を受け認知症の予防へとつながります。また、日頃何気なくやっている生活習慣が認知症予防に役立っていたり、逆に認知症を引き起こす原因になることもあります。今一度、生活習慣を見直してみましよう。

### 生活習慣について

認知症予防としての良い習慣と悪い習慣の例をいくつか挙げています。みなさんの日常生活の場面を思い起こしながら考えてみてください。

認知症になりにくい良い習慣		認知症になりやすい悪い習慣	
・ 野菜、くだものを食べる	食事	・ 食べ過ぎ	・ 偏食、多量飲酒
・ 魚を食べる			
・ 週3回以上の有酸素運動をする	運動	・ 運動不足	
・ 起床後、日光を浴びる	睡眠	・ 何かしながらうたた寝をする	
・ 30分未満の昼寝をする			
・ 人と積極的に交流をする	対人接触	・ 人付き合いがない	
・ 趣味を持つ			
・ 文章を書く、読む	知的行動習慣	・ 本や雑誌などを読まない	
・ パズルやゲームをする			
・ カラオケをする	その他	・ 喫煙	
・ 楽器を演奏する			

### ★【認知症予防「手先を使って脳活性」のポイント

- ・ 手先を使った動作をするだけでも脳の活性につながる！
- ・ 脳に刺激を与え活性化させることで認知症の予防になる！
- ・ ながら動作は2つのことを同時に行うので脳への刺激が期待できる！
- ・ 生活習慣を見直し、認知症を予防しましょう！

●令和元年 8 月 22 日 【介護施設の種類とそれぞれの特徴】

<http://www.zaidan-omtiryō.jp/wp-content/uploads/2019/09/R1.09.pdf>

私たちの身の回りには、介護・福祉・医療それぞれに特化した『施設』が多く存在します。利用する方の介護状態や、どんなサービスを目的としているのかで選ぶ『施設』は変わってきます。

以前までの『施設』のイメージは、「家庭で介護ができなくなったため仕方なく預ける所」というものしたが、これからは「楽しみを持つ有意義な生活を送る第二の我が家」というイメージだと言えるでしょう！

### 施設の種類

#### ◆ 介護施設

名称	対象	目的
特別養護老人ホーム	要介護度3以上	身体介護・生活支援
介護老人保健施設	要介護度1～5	在宅復帰
介護付き有料老人ホーム	自立～要介護度5	身体介護・生活支援
住宅型有料老人ホーム	自立～要介護度1・2	身体介護・生活支援
健康型有料老人ホーム	自立、軽度な要介護度、60歳以上	健康維持
サービス付き高齢者向け住宅	自立、軽度な要介護度、60歳以上	健康維持
グループホーム	認知症の方、要支援2以上、施設所在地に住所を有する者	認知症緩和

#### ◆ 福祉施設

名称	対象	目的
養護老人ホーム	自立、65歳以上	社会復帰
軽費老人ホーム	低所得者、身寄りのない人、60歳以上	生活の援助

#### ◆ 医療施設

名称	対象	目的
介護療養型医療施設	要介護度1～5、65歳以上	医療の充実

#### ★【介護施設の種類とそれぞれの特徴】のポイント

- ・ 介護状態やどんなサービスを目的とするかが施設選びのポイント！
- ・ 脳への刺激が乏しいと認知症の引き金になる可能性があります。『施設』で行われているレクリエーション活動は社会交流や心身の活性化を促すので、認知症予防に効果的！
- ・ 前もっているいろんな施設の特徴を知って、いざという時に役立てましょう！

## ●令和元年9月26日 【医療費負担が軽くなる！？高額医療費制度とは】

<http://www.zaidan-omtiryō.jp/wp-content/uploads/2019/10/3764207e09dc0edf6c73305cf1a2d96a.pdf>

医療費の自己負担を抑える制度はいくつかあります。自分に応じた制度を知り、活用することでより豊かな生活を送ることができると思います。特に、年金で生活されている高齢者の方たちにとって、高額な医療費の出費は死活問題とまで言われています。安心して医療を受けていただくためにも、ぜひ皆さんに高額医療費制度について知っていただきたいと思います。

### 高額療養費制度

医療機関の窓口で医療費の自己負担分を支払った後、月ごとの自己負担限度額を超える分について、事後的に保険者から償還払いされる国の制度です。

### 減免認定証

交付を受けておけば医療機関ごとにひと月の支払額が自己負担限度額までとなるので、出費が少なく経済的です。

年齢に応じて対応窓口が異なるので申請時には注意が必要です。

### 重度障害者医療

市役所等へ申請し、障害認定を受けることで重度障害者医療証が交付されます。重度障害者医療制度は、自治体ごとの制度の為、住んでいる地域により対象となる身体障害者手帳の等級が異なります。

### 難病医療費助成制度

難病のうち国が指定した病気について、その医療費の自己負担分の一部を国が国費で負担する制度。難病法に基づく医療費助成対象疾患は令和7月1日から333疾病に拡大されました。

#### ★【医療費負担が軽くなる！？高額医療費制度とは】のポイント

- ・ 各個人の年齢や、身体の状態によって利用できる制度が変わります！
- ・ 一度支払った後に償還払いされる制度や、限度額までの支払いのみでよい制度など様々です！
- ・ それぞれの制度で申請窓口は異なるため注意が必要です！

※詳しくはお住いの市町村のホームページ等をご覧ください

## ★おわりに

いかがでしたでしょうか？

今回は 7・8・9 月の健康教室の内容を簡単に振り返りながら、ご紹介させていただきました。ご覧になりながら、ご興味のある内容の教室がありましたら、ホームページにより詳しく紹介していますので、そちらをご覧ください。

最後に○×問題を作りましたので、みなさん是非挑戦してみてください！

Q1：パズルやゲームをするのは認知症になりにくい良い習慣だ

Q2：手先だけの動作では脳の活性化にはつながらない

Q3：介護状態やどんなサービスを目的とするのかが施設選びのポイント

Q4：レクリエーション活動は認知症予防に効果がない

Q5：各個人の年齢や、身体の状態が違ってても利用できる制度は同じ

Q6：難病法に基づく医療費助成対象疾患は令和 7 月 1 日から 333 疾病に  
拡大された

### ●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。次号は「早めの熱中症対策」をご紹介する予定です。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

### <回答>

Q1○ Q2× Q3○ Q4× Q5×(年齢や身体状態により利用できる制度は変わる) Q6○