



あなたを支えるサービス ～介護保険について知ろう～

介護サービス利用までの流れ

①要介護認定の初回申請 ※本人または家族が役場に申請

②認定調査・主治医意見書

③審査判定 介護認定調査会による要介護度の判定が行われます。

④認定 申請から通知までは原則30日以内に行います。

⑤介護・介護予防サービス計画書の作成（ケアプラン）

⑥介護サービスの利用開始

自宅で受けられる介護サービス

訪問介護	自宅にホームヘルパーが訪問し、食事や排泄の介助、家事の支援、通院の介助などを行います。
訪問看護	看護師などが自宅に訪問し、病状に合わせた療養上のお世話や診療の補助を行います。
訪問リハビリ	専門職が自宅に訪問し医師の指示により日常生活環境に合わせたリハビリを行います。
デイサービス	送迎があり、日帰りで施設に行き、地域の方との交流や食事、入浴等の必要な支援を行います。
通所リハビリテーション	送迎があり病院等で医師によるリハビリを行い身体機能の維持や回復を目指します。口腔機能や、栄養改善についても行います。
ショートステイ	短期間施設に滞在しながら日常生活の支援や訓練を行います。
福祉用具貸与・購入	自立を助けるための福祉用具の貸与（レンタル）・販売を行います。
住宅改修	手すりの取り付けや段差の解消等の住宅改修を行います。支給限度額が決まっています。所得によって1～3割の自己負担で改修できます。



通所リハビリテーション

・リハビリ専門スタッフが身体機能の評価を行い、一人一人違う完全個別の運動プログラムを作成し筋力や体力身体機能を維持・回復させることを目的としています。口腔機能の訓練や健康面の相談なども行います。ご自宅まで送迎し院内の訓練室でリハビリを行います。歩いてリハビリに来ることが不安な方でもご利用いただけます

訪問リハビリ

・リハビリ専門スタッフがご自宅に訪問し実際の生活環境でリハビリを行います。少しでも長くご自宅での生活を続けられるよう、ご家族への介助指導も行っています。

訪問看護

・医師の指示のもと看護師がご自宅に訪問し、健康管理や療養生活のお手伝いをします。

レスパイト入院

・レスパイトとは介護をしている家族が病気や出産・冠婚葬祭などで介護が困難になった場合や、介護者の休息をとる場合に自宅療養中の方が一時的に入所するサービスです。食事・排泄などの介助や必要に応じて医療的管理やリハビリが提供されます。医療的管理が必要なため施設のショートステイが利用できない、緊急でその他のショートステイの調整がつかない場合など、当院でもレスパイト入院のご相談をお受けしております。



道南ロイヤル病院居宅介護支援事業所は現在3名の介護支援専門員で運営しています。病院から退院した後の生活が心配、、、現在ご自宅での生活にご心配や困りごとがある、、、介護申請の事などわからない、、、などさまざまなご相談をお受けしております。お気軽にご相談ください。

直通TEL 0137-83-8023

今月のひとさら～お餅アレンジ～

栄養士:田原 史夕

2024年になり、もうひと月が経ちました。この時期あるあるですが、お正月のお餅の消費に悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。今回は、節分やひな祭りといった行事にもピッタリな、余りがちなお餅を使ったレシピをご紹介します。

食紅で生地に色を加えたり、中身を旬の果物やホイップクリーム、アイスなどにするアレンジもおすすめです！

(2人分)	
・こしあん	80g
・切り餅	2個
・★水	40ml
・★砂糖	5g
・片栗粉(打ち粉)	大さじ1

<作り方>

- ①こしあんは4等分にして丸める。
- ②耐熱ボウルに切り餅、★を加えて混ぜ合わせる。ラップをかけずに600wのレンジで3分加熱をします。
- ③②を木ベラで良く練り、全体がなじんで粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
- ④片栗粉を広げたバットのせ、全体に片栗粉をまぶして4等分にする。
- ⑤①を包んで完成。

豆知識

雪かき前のウォーミングアップしてますか？

雪かきで胸がドキドキして苦しかったことはないですか？雪かきは心臓に負担のかかる運動です。ウォーミングアップで体の負担を軽減しましょう。

ウォーミングアップの効果

体温を上昇させて血流向上
関節可動域を広くする
神経の伝達を促進する
心拍数と呼吸数を徐々に増加させる

負担軽減

足踏み運動

30回程度
大きく腕も
振りましょう

