

デイサービスとデイケアの違いについて・・・

[1]デイサービス (通所介護)

デイサービスセンターや特別養護老人ホームなどの福祉施設に通って、入浴、食事、機能回復のための訓練、レクリエーションを行います。特に家にこもりがちな方には他の方との交流の場が生まれ、気分転換をはかることができます。認知症の対策としても有用であるばかりでなく、介護者にとっても日中の自由な時間を作れます。



[2]デイケア (通所リハビリテーション)

介護老人保健施設や病院などの医療施設に通って、主治医の指示をうけて療法士が理学療法、作業療法、言語聴覚療法などのリハビリテーションを行い、心身機能の維持回復、排せつや入浴をはじめとする日常生活をできるだけ自分で行えるようにします。デイケアはデイサービスと比べてリハビリテーションが主になり、機能訓練が必要な方に適しています。なお 1、2 とも施設への送迎は費用に含まれます。

* 最近の利用目的により、(入浴に特化、リハビリに特化等)短時間利用の通所サービスも増えてきました。納得して利用されるためにも見学や無料体験も大抵の施設で行えます。

みどり

新潟市地域包括支援センター宮浦東新潟
(住所) 新潟市中央区鏡 1-5-16
(電話) 025-240-6111

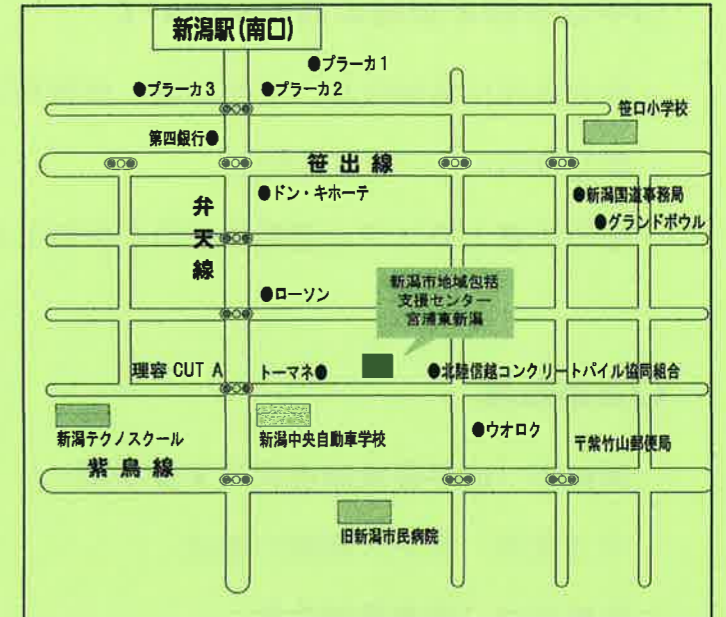
平日：8時30分～17時30分(祝祭日を除く)
土曜：8時30分～12時

今回は、「出張相談に来てみませんか」、「成年後見制度」、「脂質異常症を知っていますか」、「デイサービスとデイケアの違いについて」についてお届けします。

地域包括支援センターでは…
65歳以上の方を対象に

- *保健・福祉・介護のこと等、ご相談ください。
- *体力の低下が心配な方に、介護予防の説明や介護予防支援計画作成を行っています。
- *権利を守るための相談を受け付けています。他に…
- *地域のケアマネージャーの支援を行っています。

相談は無料で、秘密は厳守いたします。



出張相談に来てみませんか？

新しく「よろてば沼垂」でも出張相談を始めました。何でも気軽に相談できます。血压測定だけでもどうぞ。

場所・日時

- ①老人憩の家 沼垂荘
毎月第1火曜日 13:00～15:00
- ②地域の茶の間「よろてば沼垂」
毎月第2金曜日 13:30～15:30
- ③老人憩の家 米山荘
毎月第3火曜日 13:00～15:00

時間内にいつでもお越しください



成 年 後 見 制 度

成年後見制度は、認知症などで物事を判断する能力が十分ではない方について、権利を守る援助者「成年後見人」を選ぶ制度です。制度の普及は年々進み、平成25年度の統計では、年間申立数は約34500件となっています。

この広報「みどり」でも、何度か成年後見制度についての記事を掲載してきましたが、今回は制度を利用するための費用について取り上げてみます。

○申立手続き費用の負担について

- ・申立書添付書類収集、登記印紙、郵便切手等…1万円～1万5千円程度
- ・鑑定費用…5～10万円程度

※司法書士等に申立書類作成等を依頼した場合の費用は別。

○費用助成

- ・新潟市「成年後見制度利用支援事業」

申立費用・後見人報酬の助成

- ・法テラス「民事法律扶助」

申立手続きのための、弁護士や司法書士費用の立替え

(窓口) 法テラス新潟 050-3383-5420

- ・リーガルサポート「公益信託成年後見助成基金」

後見人報酬の助成(後見人が親族以外の場合)

(窓口) リーガルサポート(新潟県司法書士会) 025-244-5141

※いずれも、誰もが助成対象になるわけではなく、利用要件がありますが、費用の問題で、制度利用を躊躇している場合には相談してみると良いでしょう。

成年後見制度の利用についてご相談がある方は、地域包括支援センターへ

連絡先：025-240-6111

脂質異常症(高脂血症)を知っていますか？



出張相談に行くと、「コレステロールが高いと言われたのだけれど…」

「中性脂肪が高くて…」という相談が意外と多くあります。

中性脂肪やLDLコレステロール(いわゆる悪玉コレステロール)が基準より高い、またはHDLコレステロール(いわゆる善玉コレステロール)が基準より低い状態を「脂質異常症(しじついじょうしょう)」と言います。

脂質異常症の診断基準は空腹時の採血で

LDLコレステロール \geq 140mg/dL

HDLコレステロール $<$ 40mg/dL

中性脂肪 \geq 150mg/dL



原因は？

遺伝的要素や体質、食習慣、
運動不足、肥満など。

閉経後の女性はホルモンの関係で
脂質異常症にかかる割合が高いようです。

放っておくと…

LDLコレステロールが高いと動脈硬化が進み、
脳梗塞や心筋梗塞など血管系の病気が起き
やすくなります。
中性脂肪が高いと急性膵炎を起こすことも
あります。

治療は…

動脈硬化を進めないように、まずは生活習慣の改善を。
お薬は主治医の先生の指示に従いましょう！！

生活習慣改善にむけて、まずは食生活を見直してみませんか？

・エネルギーの摂りすぎに注意しましょう。

肥満がある場合は標準体重に近づけましょう。

・コレステロールを多く含む食品に注意！

(卵、鶏レバー・モツなどの内臓類、魚卵、小魚等)

・食物繊維(野菜、海藻、きのこ類)をとりましょう。

→食物繊維は血管壁へのコレステロールの付着を防ぎます。

・アルコール、甘いものはひかえましょう。

・油を使った料理は控えめに…。

