

# 甲州リハ お役立ち情報

第10号  
2022年6月

掲示板

甲州リハビリテーション病院は、「地域リハビリテーション」を推進しています。地域リハビリテーションは、高齢になっても、病気や障害を負っても、住み慣れた場所で生き生き暮らしていける地域づくりを目指します。

「お役立ち情報掲示板」は、地域住民の皆様や患者様、利用者様に、医療・リハビリ・看護・介護・福祉などの視点で有益な情報をお届けするものです。甲州リハビリテーション病院を身近に感じて頂けるよう、ぜひご覧ください。

## 第10号(2022年6月)の内容

- フレイルを知ろう！運動編④ p1~2
- 認知症の基礎知識 概要編 p3~4
- 知っておきたい介護保険のこと  
申請～要介護認定 p5~7

出前講座も  
行っています！

【お問い合わせ】

甲州リハビリテーション病院 地域包括ケア推進部 : 森 彰司 (もり しょうじ)

TEL : 080 (2173) 9227 / Mail : mori@krg.ne.jp

# フレイルを知ろう 運動編④

今回は、フレイル予防におすすめの  
「**座ってできる体操**」をご紹介します。

大西 正紀  
(理学療法士)

## 【準備・注意】

- 少し浅く座って**両足が床にしっかりとつく高さの椅子**を準備して下さい。
- 椅子からの**転倒・転落には十分に注意**して下さい。
- 決して無理はせず**やりやすい運動、回数から始めて**下さい。(目安は5回~10回)

## 体（お腹周り）の運動

① 両手を腰に当て、  
前かがみ ⇄ 後に反る



② 両手を頭に当て、  
前かがみ ⇄ 後に反る



③ 左右を振り返るように  
体をまわす



## 手の運動

① 両手を組んでまっすぐ前に伸ばし、  
そのまま腕を上げて4秒 保つ



② 片手をできるだけ遠くへ  
伸ばし、5秒 保つ



③ タオルを引っ張りながら腕を斜め上に伸ばす



④ 両手を横に下ろして、手の平を外側と内側に向ける

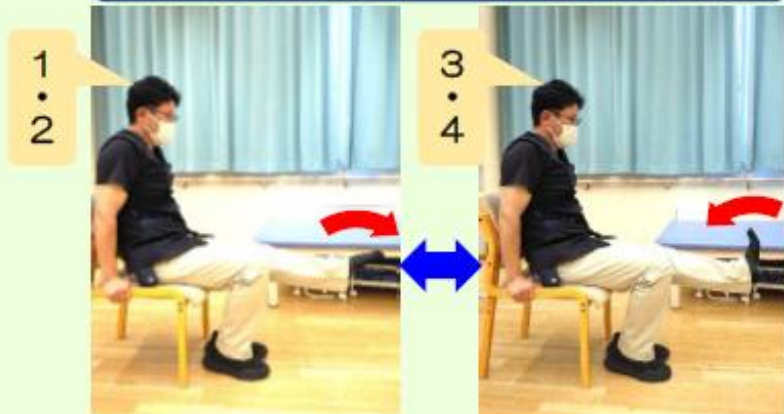


## 足の運動

① 両手を組んで、腕を伸ばした状態で、足踏み



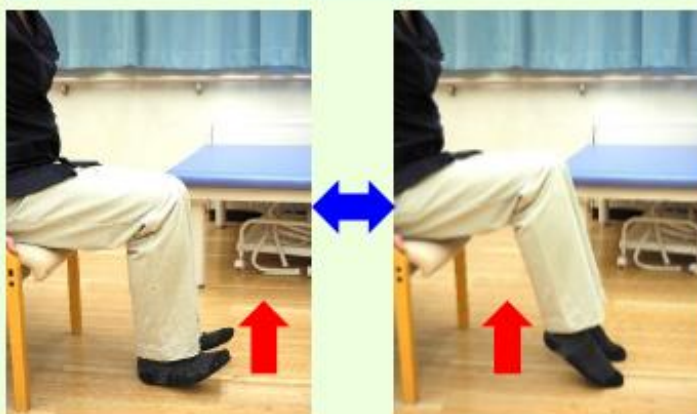
② 膝を伸ばした状態で、足首（つま先）を伸ばす ⇔ 反らす



③ 両手で抵抗をかけながら両ひざを開く。4秒押し合う



④ つま先 と かかとを、交互に上げる



『甲州カフェ』は甲州リハビリテーション病院が運営する認知症カフェです。  
今回から、「認知症についての基礎知識」を知って頂く情報をお届けします。

三澤 知恵  
(公認心理師)

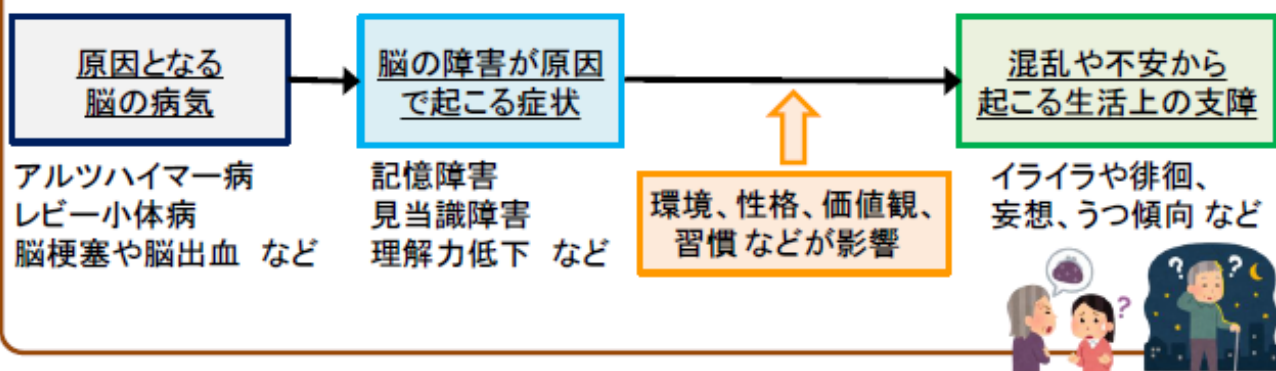
## 認知症 = 病気 ではない。

### 【認知症とは】

何らかの原因で脳の働きが悪くなり、様々な障害が起こって、生活する上で支障が出る状態」のことを言います。

つまり、原因となる病気があって、色々なことが影響して認知症の症状が出ることとなります。

### ＜認知症の症状の成り立ち＞



## 「もの忘れ」と「記憶障害」は違う

加齢によるもの忘れ	認知症の記憶障害
体験の一部を忘れる	体験そのものを忘れる
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事の内容を思い出せない</li> <li>● 約束の内容を忘れる</li> <li>● 話した内容の一部を忘れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事をしたこと自体を忘れる</li> <li>● 約束したこと自体を忘れる</li> <li>● 話していたこと自体忘れる</li> </ul>

※人により症状は様々ですのであくまで一例です



認知症になっても、**動作の記憶**や**感情の記憶**は残りやすいと言われています。

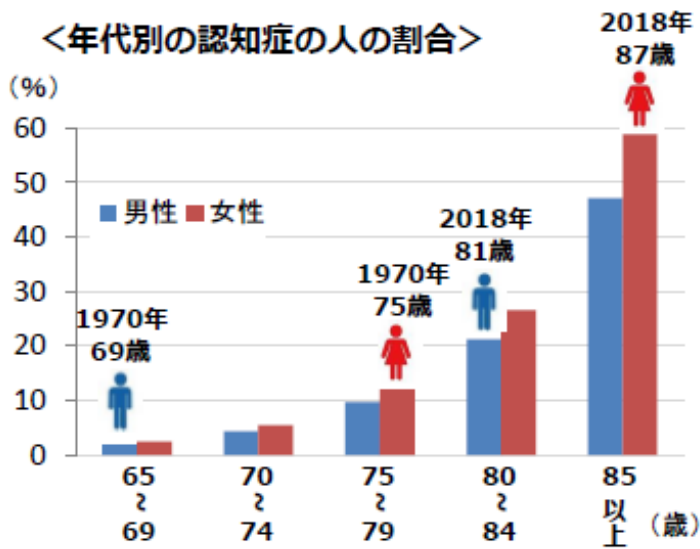
# 誰もが「認知症」の方と関わることになる

- 年齢が上がれば、認知症の人の割合も増える。
- 平均寿命は年々延びている。

1970年：男性69歳、女性75歳  
2018年：男性81歳、女性87歳



認知症の人が一定割合暮らしているのが、長寿社会の必然！！  
現代では、誰もが認知症の人に関わる可能性があります。



厚生労働省科学特別研究事業

「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」



豆知識

認知症は高齢者だけではありません。  
30代・40代で発症する「若年性認知症」もあります。

楽

く

脳

トレ

コ

ナ



Q. 漢字を組み合わせると一つの漢字になります。  
その漢字とは何でしょうか？

例) 貝 + 化 = 貨

第1問 糸 + 又 + 土 = ?

第2問 千 + 立 + 口 + 十 = ?

(答えは、7ページ右下にあります)

知って  
おきたい

# 介護保険のこと

申請～  
要介護認定

今回は「申請～要介護認定」についてお知らせします。  
正しい知識を持って、正しく利用していくための参考  
にして頂ければ幸いです。

居宅介護支援課  
寺本 智子・上川 心

【参考資料】 ともにはぐくむ介護保険 わかりやすい利用の手引き（笹吹市パンフレット）

## 1. 申請する



- 窓口：市町村の介護保険担当課
- 申請者：ご本人の他、ご家族も可能
- 申請に必要なもの

- 申請書  
(市町村窓口にあります)

主治医の情報を確認しておきましょう！  
(主治医の氏名・医療機関名・  
所在地・電話番号)

- 介護保険の保険証

- 健康保険の保険証

見本

- マイナンバーがわかるもの  
(マイナンバーカード等)

健康保険 本人 (国保) 0000  
健康保険証 令和0年0月0日交付  
番号 00000000 00  
氏名 橋本 光孝  
生年月日 平成0年0月00日  
性別 男  
資格取得年月日 令和0年0月00日  
健康保険料 0.00000000  
健康保険料 0000000000  
健康保険料 00000000

申請書  
氏名 橋本 光孝  
住所 東京都千代田区千代田1-1-1  
電話番号 03-1234-5678  
申請日 令和0年0月00日  
申請者 橋本 光孝  
申請者住所 東京都千代田区千代田1-1-1  
申請者電話番号 03-1234-5678  
申請者印 橋本 光孝

## 2.要介護認定

申請をすると、認定調査の後に公平な審査・判定が行われ、介護や支援が必要な度合い（要介護度）が決まります。

### 【要介護認定までの流れ】

- ① 認定調査 → 今回はここを詳しくお伝えします！
- ② 主治医の意見書  
市町村の依頼により、主治医が意見書を作成します。  
主治医がない場合は、市町村が紹介する医師の診断を受けます。
- ③ 一次判定  
認定調査の結果や、主治医の意見書の一部の項目を入力し、パソコン上で一次判定を行います。
- ④ 二次判定（認定審査）  
一次判定や主治医の意見書などを元に、保健、医療、福祉の専門家が審査します。
- ⑤ 結果の通知  
結果の通知は申請から原則30日以内に届きます。  
要介護1～5の認定 → 「介護サービス」を利用できます。  
要支援1・2の認定 → 「介護予防サービス」「介護予防・生活支援サービス事業」を利用できます。

## 認定調査とは

訪問調査とも言います。調査員（市町村職員や委託されたケアマネジャー等）が自宅などを訪問し、体や心の状態、日中の生活、家族・居住環境などについて確認する、聞き取り調査のことです。あらかじめ定められた項目に従って、調査員が質問をします。入院中や入所中の場合は、病院や施設で調査を受けられます。



### 認定調査を受けるときのポイント

- 伝えたいこと（困っていること等）はメモしておく
- なるべく、本人だけでなく介護している人が同席する
- 24時間通しての様子を伝える（夜間の様子なども伝える）
- 週に何回くらいか？日に何回くらいか？などの頻度も伝える



# 認定調査で聞かれること

## 身体機能

- 手や足に麻痺があるか
- 手や足に拘縮(こわばり)があるか
- 寝返りはできるか、手すりが必要か
- 1人で起き上がれるか
- 1人で座っていられるか、支えが必要か
- 両足で1人で立っていられるか
- 1人で歩けるか、何か補助が必要か
- 立ち上がりが一人でできるか、補助が必要か
- 片足で立っていられるか
- お風呂で1人で体が洗えるか
- 爪が切れるか(手、足それぞれ)
- 目はどの程度見えるか、耳は遠くないか

## 生活機能

- 移動はどうしているか(一人で歩いているか)
- 食事の時にむせたりしないか
- お手洗いは一通り手助けが必要ないのか
- 髪をとかしたり身なりを整えらえるか
- 服の脱ぎ着は1人でできるか
- 外出は週1回しているか



## 認知機能

- 伝えたいことが周囲に伝えられるか
- 記憶が保てるか、理解ができるか

## 精神・行動障害

- 周囲の迷惑となる行動がないか

## 社会生活への適応

- 薬が自分で管理して飲めるか
- お金の管理ができるか
- 生活上で自分のことが自分でどの程度判断できるか



今回は、「介護保険の申請～要介護認定まで」をお伝えしました。特に認定調査のことを詳しくお伝えしましたが、参考にして頂ければ幸いです。次回は、「介護保険サービスについて」詳しくお届けします。