

知っておこう！
いざという時の
介護施設

高齢になり、常に介護が必要になったり、一人暮らしに不安を感じたりという理由から、介護施設への入所を検討し始める人が増えていきます。

しかし、施設の種類はとて多く、それぞれに特徴があり、料金体系や利用できるサービスも多種多様です。今回は身近な施設を紹介し



施設分類	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	介護老人 保健施設	認知症対応型 共同生活介護 (グループホーム)	住宅型 有料老人ホーム (高齢者共同住宅)
町内施設	あそか苑	なし	無憂苑	グループ リビング桂
施設の役割	常に介護が必要で、 自宅では介護ができない方が対象	病状が安定し、 リハビリに重点を おいた介護が 必要な方が対象	認知症と診断され た高齢者が共同で 生活できる居住	居室の賃貸契約 ※介護サービスは 別契約
入居の条件	要介護3以上	要介護1～5	要支援2以上で 認知症を有する方	要支援～要介護
月額費用 ※近郊施設参考	4.2～12.1万円 程度	3.2～16.4万円 程度	10.8～15.6万円 程度	9～16万円程度
費用の特徴	施設サービス費 + 部屋代 + 食費 + 日常生活費			入居一時金 + 部屋代等 + 介護サービス費
部屋のタイプ	多床室 ※施設によって個室あり		個室	
施設の特徴	申込み順ではなく、 優先順位を 審査して入所が 決まります。	住まいに戻ること が前提であるため、 入所期間が 決まっています。	家庭的な雰囲気か 特徴です。	在宅と同様の介護 サービスを受ける ことができます。

先月号では避難所・避難場所について復習したね？ちゃんと覚えたかな？
今月号は、安全に避難するために必要なことについて復習していこう！

安全に避難するために必要なことは？

これらを頭に入れて、日頃から非常持出品の準備と連絡先・避難先の確認をすることが「あわてず落ち着いて」対処するカギだよ。いつ襲ってくるかわからない、あらゆる災害に備えて、日頃から家族や隣近所で話し合っておこう。防災レンジャーとの約束だ！

非常持出品は両手が
ふさがらないカバン
に入れておこう！



「災害時は
リュックサック
1つで避難する
リアル防災レッド」

■問い合わせ
役場総務企画課生活安全係
☎85-4801



①安全な避難路の確認

避難所までの経路を認しておきましょう。

②非常持出品の事前準備

避難するときの荷物は必要最小限とし、事前に準備しておきましょう。

③正確な情報収集と自主的避難

ラジオやテレビなどで気象情報、災害情報、避難情報に注意し、危険を感じたら自主的に避難しましょう。

④動きやすい服装で避難

避難するときは動きやすい服装を心がけましょう。

⑤避難の呼び掛けに注意

役場や消防などから避難の呼びかけがあれば、すみやかに避難しましょう。

⑥お年寄りなどの避難に協力

お年寄りや子ども、病気の人などは、早めの避難が必要です。近所の方の避難に協力しましょう。

⑦2人以上で行動

なるべく2人以上での行動を心がけましょう。

健康生活

脂肪肝③



◎アルコール性脂肪肝を改善
改善・治療する方法
アルコール性脂肪肝を予防し、肝機能を改善するために、脂肪肝の原因を解消する必要があります。脂肪肝の原因は、①アルコールの飲み過ぎ ②肥満・糖尿病 ③運動不足などがあげられます。

脂肪肝でバランスの良い食事が重要です。食べ過ぎの方は、食事量を減らすことが重要です。糖質は肝臓で体のエネルギー源である中性脂肪に合成されるので、糖質を取り過ぎないようにするために、間食では甘いモノをできるだけとらないようにすることや炭水化物が多い一品ものだけを食べるといったことを避けたほうが良いようです。肝機能を助けるタウリンを含む食事やバランスよく食材をとれる「まごわやさしい」をキーワードにした食事をする事です。

- 飲み過ぎを止める
- アルコール性脂肪肝を改善する上で一番大事なこと
- アルコールを飲み過ぎないこと
- 脂肪肝の病気を予防するために、休肝日を週3日～5日は設けるのが効果的です。
- ただ、その他の日に大量のお酒を飲んでしまつて、総飲酒量(1週間当たりどれくらいのお酒を飲むか)が増えてしまつては意味がありません。1週間当たりどれくらいのお酒を飲むかを意識して休肝日をとりましょう。
- 低カロリー・低脂肪食に

●早歩きなどの運動

週250分以上早歩きなどのやや強めの運動をすることで、体重が減らなくても、肝臓に蓄積した脂肪が減少したり、善玉コレステロールや肝臓の炎症を防ぐ物質が増えてくることわかったそうです。

町立びつぷクリニック
院長 加藤一哉

《当センター職員紹介》



佐々木 明美
地域包括支援センター長

保健師の佐々木です。町民の皆さん、身体や生活の困りごとなどがありましたら、お気軽にご相談ください！よろしくお願いたします。



認知症の方を介護する
みなさんへ

オレンジカフェ(認知症介護を語る会)では介護する方が集い、気分転換や情報交換を2カ月に1回、開催しています。ぜひご参加ください。

【申込み・問い合わせ】
町地域包括支援センター