

Q

自宅に帰ったけど介助が大変で生活も大変になってしまったんだけど…。

A

「介護保険」を利用してヘルパーさんに手伝ってもらいましょう。食事、入浴、排せつなど身体のお世話や、買い物や掃除、洗濯などの家事を手伝ってくれるサービスがあります。その他、施設に通う送迎付きのサービス（**デイサービス**など）や、施設に泊まるサービス（**ショートステイ**など）もあります。**ケアマネジャー**さんとよく相談して、いろいろなサービスを組み合わせて利用してみましょう。

また、「**訪問看護**」といって看護師さんが自宅に訪問し、病気や障害に応じた看護を受けられるサービスがあります。

具体的には、体調の確認・病気の悪化の予防、医療処置の他に、療養生活に関する相談をすることもできます。緊急時の対応が可能な場合もあり、病院や関係者と連携して自宅での療養生活を支えてくれるサービスです。

訪問看護を利用したいと思ったら、主治医またはケアマネジャーさんに相談してみましょう。料金は利用される保険や利用回数により異なります。

Q 自宅に帰ってもリハビリはできるの？

A 介護保険で要支援か要介護の判定を受けられると、「**通所リハビリ**」設備のあるデイケアに通ってリハビリを続けられます。段々動きづらくなり、日常生活で手助けを受ける場面が増えてきた場合には短期集中リハビリを受けられる施設もあります。ケアマネジャーさんに相談してみましょう。

多くの場合、デイケアで通所リハビリを受けられる方は運動量が多くなり人付き合いも増えるため、脳卒中の再発予防のみならず認知症予防にもなると考えられます。施設への通所に抵抗がある方は、「**訪問リハビリ**」といってリハビリスタッフが自宅に訪問してリハビリを教えてもらうこともできます。

Q 自宅に帰れない場合にはどうしたらいいの？

A 自宅に帰れない事情として、一人暮らし、老老介護、段差や階段が多くて住みづらい自宅、借家で家の改造ができない、**医療処置が必要など**、理由は様々です。

そんな時には介護施設などを利用しましょう。

いろいろな施設を簡単にご説明します。

また、群馬県のホームページにも「高齢者の保健・福祉施設」で**県内の介護施設などの一覧も掲載されています。**

群馬県ホームページからの見方

「トップページ」→「健康・福祉」→「高齢者・介護」

→「施設・事業者」→「高齢者福祉施設・介護保険施設・事業者一覧」

→「高齢者の保健・福祉施設」



鼻高展望花の丘から浅間山

高崎の鼻高展望花の丘は地元の人が種を植えてコスモス菜の花をみんなに楽しませてくれる場所なんぞよ

○特別養護老人ホーム

常時介護が必要で、在宅での生活が困難な高齢者が入所する施設です。日常生活の世話、機能訓練等を行います。要介護認定を受けた方が、施設との契約により入所します。

○介護老人保健施設

病気やケガにより病院で治療を受けた方が在宅復帰をめざしてリハビリなどを受ける施設で、要介護認定を受けた方が利用できます。

○介護医療院（介護療養型医療施設からの移行施設）

要介護者であって、主として長期にわたり療養が必要である方に対し、施設サービス計画に基づいて、療養上の管理、看護、医学的管理下における介護及び機能訓練その他必要な医療並びに日常生活の世話を行う施設です。2018年4月新設。

○軽費老人ホーム（ケアハウスなど）

家庭や住宅の事情、身体機能の低下等により在宅での生活に不安のある高齢者が低額で入所できる施設です。身の回りのことのある程度できる方が対象ですが、必要に応じて外部の居宅介護サービスを利用できます。

○養護老人ホーム

環境上の理由、経済的な理由により在宅での生活が困難な高齢者が入所する施設です。自立生活に戻るために必要な訓練も行っています。身の回りのことがある程度できる方が対象で、入所には市町村による措置が必要となります。

○グループホーム

中程度以下の認知症高齢者が利用でき、日常生活の支援をしてもらう、小規模な施設です。

○有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅等

入居基準や利用料金は施設ごとで違いますが、生活全般のサービスや外部からの介護保険サービスを提供してくれる施設です。

Q 医療費はどのくらいの負担になるの？

A 『高額療養費の適用になりますので、限度額適用認定証をお持ちであれば事前に1病院の1か月分の医療費概算がわかります。』

高額療養費（限度額適用認定証）はあくまでも医療費のみです。食事負担額や実費額は含まれません。

対象者（70歳未満）	自己負担限度額（月額）	多数該当
ア：年収約1,160万円以上	252,600円+ (医療費-842,000円) × 1%	140,100円
イ：年収約770万～1,160万円	167,400円+ (医療費-558,000円) × 1%	93,000円
ウ：年収約370万～約770万円	80,100円+ (医療費-267,000円) × 1%	44,400円
エ：年収約370万円以下	57,600円	
オ：住民税非課税	35,400円	24,600円

※多数該当とは、4回目以降（過去12カ月以内）の高額療養費が該当になり、負担額が軽減されます。

※上記以外に、入院時食事標準負担額が1食460円（オのみ減額あり）となります。

詳しくは、各医療機関の相談員（医療ソーシャルワーカー）にお問い合わせください。



70歳以上の方は、高齢者医療の対象となり、月額の上
 限額までの負担となります。高額療養費同様、世帯の所
 得状況により負担限度額が変わります。

対象者（70歳以上）	自己負担限度額（月額）		多数該当
	世帯単位 （入院・外来）	個人単位（外来）	
現役Ⅲ：年収約1,160万円以上	252,600円＋（医療費－842,000円）×1%		140,100円
現役Ⅱ：年収約770万～1,160万円	167,400円＋（医療費－558,000円）×1%		93,000円
現役Ⅰ：年収約370万～約770万円	80,100円＋（医療費－267,000円）×1%		44,400円
一般：年収約370万円以下	57,600円	18,000円 （年間上限144,000円）	44,000円
低Ⅱ：住民税非課税	24,600円	8,000円	
低Ⅰ：住民税非課税 （所得が一定以下）	15,000円	8,000円	

※多数該当とは、4回目以降（過去12カ月以内）の高額療養費が該当になり、負担額が軽減されます。

※世帯合算とは、同じ月に同じ世帯内でかかったそれぞれの自己負担額を合わせた額に適用されます。

※上記以外に、入院時食事標準負担額が1食460円（低所得のみ減額あり）となります。

なお、高額療養費制度、限度額適用認定制度は各健康
 保険の保険者（保険証の下欄に記載）が窓口になります。
 後期高齢者の場合には市町村が窓口です。



分福茶釜の茂林寺

分福茶釜で有名なお寺
 境内には20体あるん
 だって

大きな大きな信楽焼
 の狸もあるんだよ
 参道にも狸の置物とか
 さん売ってるね

Q

もう少し介護保険とか施設とかについて知りたいんだけど、なにかパンフレットはあるの？

A

群馬県では、介護保険全般を紹介・説明する資料として、介護保険制度パンフレット「ぐんまの介護保険」を作成しています。群馬県のホームページからもダウンロードできます。



群馬県ホームページからの見方

「トップページ」→「健康・福祉」→「高齢者・介護」
→「介護保険制度」→「介護保険制度のパンフレット」

Q 身体障害者手帳ってなに？

A 身体に障害が残ってしまった場合に、障害の程度によって手帳の申請ができることがあります。

身体障害者手帳とはその障害が固定された場合に交付されます。申請には指定医の診断書が必要です。脳卒中後でいうと、発症からどんなに早くても3か月～6か月の経過が必要です。

障害の級は1級から6級までです。障害の種別や等級によって利用できるサービスが変わります。例えば、1級、2級（市町村によっては3級）の手帳をお持ちになった方は重度心身障害者医療費助成制度が受けられ、医療費が無料になります。上記以外の等級でも税金の控除などにつながります。

介護サービスについては、介護保険が該当する方は介護保険を利用することになります。



Q 休業補償っていうのがあるって聞いたんだけど…。

A 社会保険加入中の方は、傷病手当金の受給申請ができます。

1年6か月間の受給が可能です。専用の書式に医師の証明が必要になります。

国民健康保険の方は対象になりません。

Q 障害があって働けない。年金ってもらえるの？

A 障害が固定している状況であれば医師の診断書（所定の様式）のもと申請できる可能性があります。

○一般的には初診日から1年6か月後の申請です。例外もあります。

○発症した際に年金に加入していることが第一条件です。

○傷病手当金との併給はできません。

○老齢年金を既に受給している方は、障害年金は受給できません。

☆多くの病院には**医療ソーシャルワーカー**がいますので上記のような制度のことはもちろん、不安なこと、心配なことなど、ぜひ積極的に相談し、安心した生活を送りましょう。

また、地域には**地域包括支援センター**などの高齢の方々のご相談や介護保険の相談ができる場所があります。

Q お口の中をきれいにすると肺炎の予防になるの？

A 毎日の歯磨きで、誤嚥性肺炎を予防しましょう！
歯磨きは歯があってもなくても、肺炎予防や食べる筋肉・麻痺・発音などの改善に重要です！！

★自分で歯磨きができる人

①お口を湿潤させましょう！



②歯磨きは細かく振動させて丁寧に！



③舌も磨きましょう！



④入れ歯もきれいに！

入れ歯は食器と考えると、食べたら磨きましょう。

少なくとも 1日1回は丁寧に義歯用ブラシで洗いま
しょう。

* 必ずご自分の歯や粘膜、舌も磨きましょう。

*** 除菌するには、入れ歯洗浄剤も効果があります。**

