

# 「支えあい」

## ～つるがで暮らそう～

### お家での生活をレポート!

自宅でリハビリテーションを受けている方をご紹介します



17年前に神経の病気にかかったNさん。介護保険の申請後、施設に通いリハビリを受けました。

病気が進行するにつれ、体が硬くなり、よく転ぶようになりました。そのような中、「家でリハビリしたい」との思いもあり、担当のケアマネジャーに相談。着替えやトイレなど生活動作の確認を含め、自宅でのリハビリが始まりました。自宅でのリハビリでは、病状の細かな変化に合わせ、対応しています。

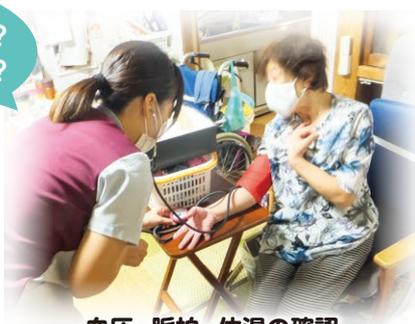


理学療法士が週2回訪問しています

体の痛みはどう？  
お通じは大丈夫？



Nさんお手製の  
リハビリグッズも活躍



血圧・脈拍・体温の確認  
体調チェックも行います

#### 自宅でのリハビリはどうですか？

自分一人だけなので、じっくりリハビリを受けることができありがたいです。大勢の中では相談しにくいですが、1対1だと体の不調やちょっとした困りごととも気楽に相談でき安心です。



#### リハビリテーションの専門家ってどんな人？

3職種あり、医師の指示のもと、  
リハビリテーションを行います

#### 理学療法士

体の動きの回復・維持・悪化予防を目的に、「立ち上がる」、「起き上がる」、「歩く」、「寝返る」など、基本となる体の動きのリハビリを行います。



#### 作業療法士

「食事をする」、「料理をする」、「字を書く」といった、日常生活をスムーズにするための動きのリハビリを行います。心と体の回復を支援します。



#### 言語聴覚士

「話す」、「聞く」、「食べる」ことに問題を抱える人に対して、リハビリや検査などを行います。社会復帰や自分らしい生活ができるよう支援します。



過去に発行したものもご覧いただけます!

- 敦賀市 長寿健康課で配布しています
- 市ホームページよりご覧いただけます

敦賀市 支えあい

検索



※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

Pick up

#### 過去に発行した主な内容

- ・医療と介護を受けながら自宅での生活をレポート
- ・在宅医療・在宅介護に関わる関係職種の紹介
- ・終活について
- ・在宅医療と介護に関するQ&A、相談先など

## 在宅介護ってなに？

日常生活で介護が必要な方が、住み慣れた自宅で安心して暮らしていけるよう、ご本人の状態に合わせて、必要な介護保険サービスを組み合わせながら支援します！



Q サービスを受けるにはどうしたらいいの？

A まずは「要介護認定の申請」が必要です。

敦賀市 長寿健康課や地域包括支援センターにご相談ください。ご家族が忙しい時などは、申請の代行も可能です。



Q サービスを利用した際の費用はどのくらい？

A 原則として利用料の1～3割を支払います

自己負担が重くなったときや、所得の低い方には負担を軽減する仕組みもあります。  
※市への申請が必要です



## 在宅介護 Q&A

Q 介護負担が気になります…

A ひとりで悩まず相談を！

介護保険や福祉のサービスなどを上手く利用し、介護負担を軽減しましょう。不安や悩みは抱え込まず、担当のケアマネジャーや地域包括支援センターへご相談ください。



在宅介護の情報やお悩みは…

地域包括支援センターへご相談ください！

あいあい(栗野地区以外) ☎ 22-7272  
なごみ(栗野地区) ☎ 21-7530  
長寿(市内全域) ☎ 22-8181

## 健康ワンポイント講座

シリーズ 6

皆様の健康のために、さまざまな健康ワンポイントについてシリーズで掲載します。

今回は「**新型コロナウイルス編**」です

様々な「話」が世界を飛び回っています。しかし、「真実」はわずかです。「真実」に基づいて「用心」深く行動し、感染しないよう「自衛」しましょう。

### ウイルス感染

感染している人と、ある程度長い時間、同じ場所で接した場合に感染します。



### 特効薬

特効薬は、まだなく、すぐにはできません。マスク・手洗いは予防効果あり！



### ワクチン

安全で有効なワクチンができるまでには、まだ時間がかかります。



以上が「真実」です。家に閉じこもるのではなく、外へ出て体を動かし、体力・免疫力をつけましょう。糖尿病・肥満・肺疾患(喫煙)・歯周病のある方は、少しでも改善に努力しましょう。

