

やまぐち便り 羅針盤

編集・発行 やまぐち便り編集委員会

〒376-0013 群馬県桐生市広沢町6丁目355番地

2019年花粉情報

今年の花粉の飛散傾向は？
ウェザーニュースより「2019年花粉の飛散傾向は、全国平均では2018年春の約2.7倍になると予測しています。特に東日本を中心に6年ぶりの大量飛散になる可能性」と発表されています。



花粉の飛散量が多い年は、早めの治療開始が大切です。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目の痒み、喉の痛み・痒み、咳、皮膚の痒み、からだの息さ、頭がボーッとする等、花粉症の症状は色々、人それぞれです。

当クリニックでは、患者さん一人ひとりの症状に合った、そして生活パターンに合った治療をご提供させていただきます。

- * 漢方薬をご希望の方
- * 飲み薬が苦手で、お注射ご希望の方
- * 点鼻薬・点眼薬をご希望の方
- * 粉の点鼻薬をご希望の方

粉の点鼻薬は、液だれが無く女性の方に好評です。また、鼻にツーンとするのが嫌な方にもお勧めです。

- * 眠くなると困る方
- * 運転等でくしゃみが困る方
- * とにかく、きちんと症状を抑えたい方

花粉の飛散量が多くなる前の治療開始が大切です。また、「花粉症かな？」と心配な方、「鼻水、くしゃみ、目の痒みがあるけれど、私は花粉症ではないよ」と思われる方、花粉症の検査を受けてみてはいかがでしょうか。

花粉症について、スタッフまでお気軽にお尋ね下さい。

(医療部)

介護のあれこれ

↓↓ 介護にまつわる豆知識 ↓↓↓

利用者の日常生活の便宜を図る用具や、介護者の負担を軽くするための用具を借りることができる介護サービスを福祉用具貸与と言います。福祉用具？と聞いて、まず思い浮かぶのは「車いす」や「介護用ベッド」ではないでしょうか。しかし、高齢者や障害

者の自立に役立ち、介護する方の負担を軽減する、そんな役割をもつ福祉用具にはこの他にも便利なものがたくさんあります。

種 目	要支援	サービス対象者					機能または構造等	
		要介護						
		1	2	3	4	5		
車いす				○	○	○	○	自走用標準型車いす、普通用電動車いす、又は介護用標準型車いすに限る。
車いす付風呂				○	○	○	○	クッション、電動補助装置等であって、車いすと一体的に使用されるものに限る。
特殊寝台				○	○	○	○	サイドレールが取り付けられているもの、又は取り付け可能なものであって、次のいずれかの機能を有するもの。 * 背部又は脚部の傾斜角度が調節できる機能 * 床板の高さが無段階に調整できる機能
特殊寝台付風呂				○	○	○	○	マットレス、サイドレール等であって、特殊寝台と一体的に使用されるものに限る。
床ずれ防止装置				○	○	○	○	次のいずれかに該当するものに限る。 * 送風装置又は空気圧調節装置を備えた空気マット * 水等によって減圧による体圧分散効果を持つ全身用のマット
体位変換器				○	○	○	○	空気パッド等を身体の下に挿入することにより、居宅要介護者等の体位を容易に変換できる機能を有するものに限る、体位の保持のみを目的とするものを除く。
手すり		○	○	○	○	○	○	取り付けに際し工事を伴わないものに限る。
スロープ		○	○	○	○	○	○	段差解消のためのものであって、取り付けに際し工事を伴わないものに限る。
歩行器				○	○	○	○	歩行が困難な者の歩行機能を補う機能を有し、移動時に体重を支える構造を有するものであって次の何れかに該当するもの。 * 車輪を有するものであっては体の前及び左右を囲む把手等を有するもの。 * 四脚を有するものにあつては、上肢で保持して移動させることが可能なもの。
歩行補助つえ		○	○	○	○	○	○	松葉づえ、カナディアン・クラッチ、ロフトランド・クラッチ、プラットフォーム・クラッチ及び多点杖に限る。
認知症老人徘徊感知機器				○	○	○	○	認知症老人が屋外へ出ようとした時等、センサーにより感知し家族、隣人へ通報するもの。
移動用リフト(つり具の部分を除く)				○	○	○	○	床走式、固定式又は据置式であり、かつ、身体をつり上げ又は体重を支える構造を有するものであって、その構造により、自分で移動が困難な者の移動を補助する機能を有するもの。(取付に住宅の改修を伴うものを除く)
自動排泄処理装置		排泄機能を有するもの					○	原又は便が自動的に吸引されるものであり、かつ、尿や便の経路となる部分を分割することが可能な構造を有するものであって、居宅要介護者等又は介護を行う者が容易に使用できるもの(交換可能部品(レシーバー、チューブ、タンク等のうち、尿や便の経路となるものであって、居宅要介護者等又は介護を行う者が容易に交換できるものをいう。)を除く)
		それ以外のもの					○	

～特定福祉用具販売の対象種目(厚生労働省告示より抜粋)～

【利用料の目安】

支給限度額の枠内で1割の自己負担で利用できます。レンタル料は業者や品目によって異なります。また、運搬

費や組み立て代はレンタル料(1ヶ月のレンタル料、自己負担はこの1割または2割)に含まれます。

※ 自費でもレンタルできる福祉用具もありますので、いつでもご相談ください。

(やまぐちライフプラン彩)



免許返納で要介護リスクが8倍に！ 高齢者の事故は人工知能で予防できる？

『交通安全白書』によると、2017年で75歳以上の運転免許保有者数は約513万人。ここ10年ほどで倍増しているそうです。高齢化によって2021年には600万人を突破する見込みです。

運転免許保有者数増と歩調を合わせるように増加し続けているのが、75歳以上の運転者による死亡事故の割合で、死亡事故件数全体に占める75歳以上の割合は2007年時点で8.2%でしたが、2017年には12.9%と4ポイント以上も上昇しています。

高齢運転者(65歳以上)が交通事故を引き起こした際に犯した違反行為として最も多かったのが「安全不確認」(37%)で、以下「交通安全進行」(22%)、「前方不注意」(13%)、と続きます。交通事故の発生状況は、「発見の遅れ」が全体の70%を占めています。

そんな高齢者による交通事故の割合が高まりつつある中、高齢者の運転適性を問う社会的な関心は近年急速に高まりつつあります。そして、こうした社会の動きに合わせるように、高齢者による運転免許証の自主返納件数も増加。「高齢者は免許を返納すべき」との「圧力」が社会の中で強まっているとも言えるでしょう。

一方で、国立長寿医療研究センターが行った調査では、運転をやめた人が要介護状態に陥るリスクは、運転を続けている人の約8倍。運転をやめた後に認知症が一気に進んでしまったという事例もあり、生活上の必要性だけでなく健康的な面からも、一律に運転をやめるよう高齢者に求めるのはよくないとの声は多いです。

運転免許証の返納率が年々上昇している一方、心身機能に衰えが生じるにもかかわらず、自分の運転技術に自信を持っている高齢者が多いのも実情。「能力が衰えているのに、自信過剰である」ドライバーほど返納に応じない傾向も指摘されており、それを裏付ける根拠の一つとして、高齢者ほど「運転に自信がある」と答えているのです。

こうした特に加齢による各種の能力低下は人口知能で補いやすい領域であり、高齢ドライバーによる事故の8割はこうした技術によって改善できるとも言われています。高齢者の交通事故を防ぐための対策は、免許証の自主返納以外にもあり得るのかもしれない。

(やまぐちライフサポート彩)



手作り桜餅

3月4日、有料老人ホームやまぐちハウスでは、桃の節句をお祝して手作りの桜餅を食べました。

入居者の皆さんも総出で手伝って下さり、楽しいひと時のあとはお茶の時間に美味しく頂きました。



●餡を丸めて、皮をホットプレートで1枚ずつ焼きました。塩漬けの桜の葉で包んで春の香りを美味しくいただきました。

(やまぐちハウス)

認知症の介護ストレスを軽減しよう

在宅での認知症介護者は『家族』のためにどうしても頑張ってしまう、少なからずストレスを抱えてしまうのではないのでしょうか？

“認知症”と一言と言っても、代表的なもので「アルツハイマー型認知症」、「脳血管性認知症」、「レビー小体型認知症」、「ピック病」などがあります。それぞれの型によって症状の違いがあり、対処の仕方が変わってきます。また、家族の状況などによっても介護の仕方は変わります。

認知症の家族を在宅で介護する側の皆さんのストレスを、上手に軽減出来たら良いと思います。そのためには、現状で出来る事・出来ない事を把握し、介護していて何が辛いのか？などを文字や表にしてみましょう。それを持って地域包括支援センターや保健所、当クリニックの相談窓口にはまずは相談してみてください。介護に対しての具体的な手段も教えてくれるはずですよ。

そして、溜まってしまったストレス解消には「体を動かす」、「声を出す」などが有効な様です。時間が許せば散歩に出かける、カラオケで歌を唄うなど…。または同じような家族を持つ方との対話や、情報交換会やイベントなども見つけられれば、良いでしょう。認知症介護では、サポートする側の『心の健康』も大切です。

(看護部)

