

人生100年時代

健やか

介護サービスを利用した際、自己負担しなくてはならない具体的な金額はどのくらいなのでしょうか。

自己負担の上限は高額介護サービス費制度と言います。医療保険の高額療養費制度と同じような仕組みです。ある月の自己負担が多かった場合に、払い戻しを受けられます。

自己負担の上限額は所得に応じて定められており、支払った額と上限額との差額が支給されます。市町村民税課税世帯で年収770万円未満だと、1世帯

介護のキホン

在宅サービスの利用者負担例

- 要介護3で1人暮らし
- 介護サービス利用の自己負担2割、高額介護サービス費の上限4万4400円
- 在宅サービスを月30万円分利用

在宅サービス 月30万円分	
限度額超過分	2万9520円…②
利用限度額	27万480円
自己負担2割	5万4096円
高額介護サービス費の上限	4万4400円…①
払い戻し分	9696円
自己負担①+②	7万3920円

在宅サービスの利用限度額(1カ月)

要介護1	16万7650円
要介護2	19万7050円
要介護3	27万480円
要介護4	30万9380円
要介護5	36万2170円

②介護サービスの利用料(下)

の上限額は月4万4400円。1人暮らしで自己負担額が5万円なら、5600円が払い戻されます。夫婦世帯の場合は合算できます。

払い戻しを受けるには、市町村の介護保険担当窓口への申請が必要です。まずケアマネジャーに聞いてみましょう。

これとは別に、在宅サービスには、要介護度別に利用限度額が定められています。厚生労働省は、利用者ができることを行いながら自宅で過ごす支援を指しているためです。施設サ

心疾患 運動で再発防止



大堀克彦副院長

心臓病患者の体力回復と再発を防ぐ総合的な取り組みは「心臓リハビリ」と言われる。日本心臓リハビリテーション学会(東京)によると、虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)の患者が心臓リハビリを行うと、行わなかった場合と比べ、心

心臓リハビリ



- ⑤エアロバイクに取り組む患者たち
- ⑥心臓リハビリに備え、準備運動は欠かせない

エアロバイクやウォーキング、登山…

心疾患を患うと、周囲から安静を求められ、患者は家に閉じこもりがちになる。だが、心疾患になっても運動を行った方が、再発防止などの面で効果があることが医学的に証明されている。運動療法の一環として登山やパークゴルフに挑み、健康増進を図る人もいる。

メニューは体力、病期に合わせて

血管病による死亡率は26%、入院のリスクも18%それぞれ低下する。心不全になった患者が行うと、全ての病期による入院リスクは25%減少するという。

■手術の翌日から

心臓リハビリを道内で先駆けて導入したのが北海道循環器病院(札幌市中央区)だ。副院長で心臓リハビリセンター長の太田克彦医師は「心臓リハビリは手術の翌日から行うのが望まし



い。まずはベッドのそばで立ち上がる。翌日は部屋の中を歩く、その後は病院内を歩くなど徐々に運動量を多くする。有酸素運動を行うことで、患者の生活の質が改善し、病気の再発防止にも役立つ」と話す。

心臓リハビリを行うと、運動能力・体力が向上し、日常生活で息切れなどの心不全の症状が軽減される。血管が広がりがりやすくなることで、高血圧の改善や、動脈硬化が進行しにくくなる

などの効果がある。

実際の心臓リハビリは、医師や心臓リハビリテーション指導士、健康運動指導士らさまざまな専門医療職が連携して行う。運動負荷試験(体力測定)で患者の体力状況を調べ、それぞれに合った運動メニューを考え、実施する。

メニューは病期で異なり、急性期は呼吸訓練や上下肢ストレッチ、廊下歩行など。病棟での運動が無理なくできるようになる回復期には、日常生活の復帰に向け、トレーニングルームでのエアロバイクこぎ、ランニングマシンを使ったウォーキング、筋力トレーニング、卓球またはミニテニスなどを15分、計1時間行う。北海道循環器病院心臓リハビリテーション指導士の工藤真斗さんは「運動が楽しいものと思ってもらえるようコミュニケーションを大切にしている」と語る。

同病院では、屋外でのリハビリイベントを年に30回ほど開いている。夏場は公園・河川敷のウォーキング(2〜5キロ)をはじめパークゴルフ、札幌市内の円山や藻岩山への登山といったメニューを用意。冬場も温水プールでの運動、スノーシュー(西洋かんじき)をはいたウォーキングを行う。不測の事態に備え、各イベントには医師や指導士らも同行し、患者らの健康状態をチェックする。

3年半前から通う札幌市東区の男性(70)は「病院のリハビリに来ると体調が良くなる。心臓病を患うと家に閉じこもりがちになるが、野外リハビリならいろいろと出かけられ、気分転換にもなる」と笑う。

心臓リハビリは大半の循環器疾患が保険の対象となっているが、発症直後の急性心筋梗塞や急性大動脈解離などは適用外だ。保険適用期間は150日で、希望すれば延長もできる。

■退院後も継続を

心臓リハビリは退院後も続く。外来では準備運動後、エアロバイクこぎ、ランニングマシンを使ったウォーキング、筋力トレーニング、卓球またはミニテニスを各15分、計1時間行う。北海道循環器病院心臓リハビリテーション指導士の工藤真斗さんは「運動が楽しいものと思ってもらえるようコミュニケーションを大切にしている」と語る。

同病院では、屋外でのリハビリイベントを年に30回ほど開いている。夏場は公園・河川敷のウォーキング(2〜5キロ)をはじめパークゴルフ、札幌市内の円山や藻岩山への登山といったメニューを用意。冬場も温水プールでの運動、スノーシュー(西洋かんじき)をはいたウォーキングを行う。不測の事態に備え、各イベントには医師や指導士らも同行し、患者らの健康状態をチェックする。

3年半前から通う札幌市東区の男性(70)は「病院のリハビリに来ると体調が良くなる。心臓病を患うと家に閉じこもりがちになるが、野外リハビリならいろいろと出かけられ、気分転換にもなる」と笑う。

心臓リハビリは大半の循環器疾患が保険の対象となっているが、発症直後の急性心筋梗塞や急性大動脈解離などは適用外だ。保険適用期間は150日で、希望すれば延長もできる。

多い自己負担 払い戻しも

ビスには限度額はありません。限度額は要介護1で月16万7650円、要介護5なら月36万2170円。サービス利用の費用がこの範囲なら、自己負担はケアマネジャーは利用者が負担できる利用料を考慮し、限度額に収まるようにケアプランを作成します。利用者も限度額に対してどの程度サービスを使っているかを知っていると、追加で利用を考慮する際の参考になります。

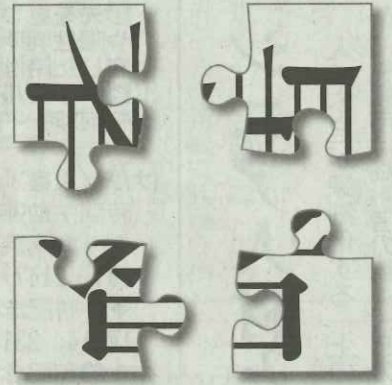
(熊谷知喜)

脳活新聞

協力・西日本新聞社
過去の出題は <https://noukatsu-shimbun.jp>

第166回 漢字パズル

バラバラになった漢字を頭の中で想像して組み立てよう



答えは、来週月曜日の朝刊で!

昨日の答え

- 1問 流れる水は腐らず (ながれるみずはくさらず)
- 2問 備えあれば憂いなし (そなえあればうれいなし)
- 3問 猫の子一匹いない (ねこのこいっぴきいない)

脳活新聞は「道新デジタル」でご覧いただけます。道新を月決め料金で購読している方は、会員登録すれば、当日の問題の答えも確認できます。

