みんなで守ろう地域の医療

ご自由にお持ち帰りください

第14号

# イキイキふかや・よりい

2019年5月1日発行

深谷寄居医師会広報誌

この広報誌は、深谷市と寄居町の住民の皆様に手に取っていただき、地域の医療や介護の手引きとして活用していただく事を目的に、深谷寄居医師会が発行しているものです。どうぞ、ご自由にお持ち帰りください。

## 特集 老人保健施設 FOMA•なごみ

みなさん、こんにちは

「老人保健施設FOMA•なごみ」は医療の専門家集団である地元の深谷寄居医師会が運営し、皆様の「かかりつけ医」として全会員が協力して管理している施設です。

当施設では、病気はあっても入院するほどではないお年寄りや認知症の方などを対象に、それぞれにあった機能回復訓練や、温かい看護•介護を通じて、再び家庭で生活がおくれるように専門知識や技術を持ったスタッフが支援しています。

医師・薬剤師・看護師・管理栄養士・理学療法士・作業療法士・歯科衛生士・ケアマネジャー・社会福祉士・介護福祉士がチームとなって支えます。

場所は深谷市新戒で、利根川と小山川の中間にあり、周りはネギや農作物の畑が広がる農産地です。近くには、新一万円札の肖像となる渋沢栄一の生家（血洗島）や渋沢栄一記念館があります。

緑豊かな環境の中で、快適な老後を過ごせるよう、介護支援を行っています。

では、早速、FOMA・なごみを紹介します。

# ようこそFOMA・なごみへ

デイケアホール

入所ホール

玄関エントランス

中庭

FOMA・なごみは昨年、開設20周年を迎えました。21年目に入った本年は、新天皇が即位され、令和元年となり、FOMA・なごみも新たな気持ちで、地域に根付いた老人保健施設を目指していきます。
当施設は、入所100名・通所リハビリ（デイケア）60名が定員で、医師の指示の下リハビリを行いながら、看護・介護で日常生活を支え、施設からの在宅復帰や現在の在宅生活が継続できるよう支援している施設です。
入所では、認知症専門棟と一般棟があり、家庭的な雰囲気の中で生活をしています。
通所（デイケア）は、月曜日から土曜日の中でリハビリ等を行います。
一日の主な活動は、以下となっております。

## 一日の主な活動

**通所リハビリ（デイケア）**

| | |
|---|---|
| 9:00 | 自宅へお迎え<br>到着後、血圧・体温測定 |
| 10:00 | お茶<br>入浴、個別のリハビリ、ペーパークイズ、頭の体操など |
| 11:30 | 口腔体操 |
| 12:00 | 昼食、歯磨き、お昼寝 |
| 13:30 | クラブ活動、集団レクリエーション |
| 14:50 | おやつ、発声練習 |
| 15:45 | 歌、カラオケ |
| 16:00 | 自宅へ送る |

**入　所　短期入所（ショートステイ）**

| | |
|---|---|
| 6:30 | 起床、整容 |
| 7:20 | 朝食、歯磨き |
| 9:30 | 検温 |
| 10:00 | お茶、集団レクリエーション、体操、シーツ交換 |
| 12:00 | 口腔体操、昼食、歯磨き |
| 13:30 | 入浴、体操・ゲーム、個別リハビリ |
| 15:00 | おやつ |
| 17:30 | 口腔体操、夕食、歯磨き |
| 21:00 | 消灯 |

## FOMA・なごみでの、日々の活動についてご説明します。

### リハビリ

**身体機能向上**　**認知機能向上**

理学療法士・作業療法士による専門的なリハビリテーションにより、加齢や病気によって不自由になった身体機能や認知機能の向上や日常生活で困っていることなどを改善し、快適にその人らしい生活が送れるよう支援しています。

#### 直接的な訓練

リラクゼーション・拘縮予防・筋トレ、日常生活に必要な動作の訓練や認知症予防の為の学習課題等を行います。麻痺のある方や寝たきりの方でも状態に応じたさまざまなリハビリを行います。

#### マシンを使用した訓練

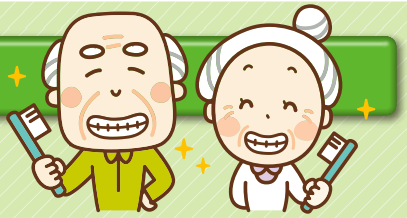
リハビリ機器として、マシントレーニング用機器が5台、物理療法機器が3種類、他、充実した設備を使用して、疼痛緩和や筋力・体力の向上、歩行や日常生活に必要な動作の獲得・安定性の向上を図ります。

年を重ねて転倒しやすくなった時に足腰を鍛え、安全に元気に歩ける体力づくりをお手伝いします。

#### 利用開始前のご自宅訪問

施設を利用される前には、理学療法士、作業療法士がご自宅を訪問し、住み慣れた家で生活できる様に、リハビリのメニューを考えます。

## 口腔体操・口腔ケア



**歯・口の病気予防　機能の維持**　**誤嚥性肺炎の防止**

歯科医師からのアドバイスをもとに歯科衛生士・看護師・介護福祉士が口腔内の状況を把握し、継続的なケアを実施しています。

### 食前　口腔体操

食べ物を口の中に入れて、飲み込むまでの一連の動きをスムーズにする効果が期待できます。発声練習や飲み込み運動（舌の運動・パタカラ体操）を行います。

### 食後　口腔ケア

口の中を清潔にし、口腔機能を確認することで、誤嚥性肺炎などの予防につなげていきます。（写真：特殊歯ブラシも使用）

## クラブ活動

**脳の活性化**　**自律神経の調整**　**ストレス発散**

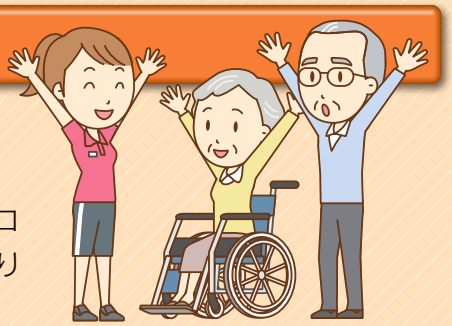
クラブ活動では、手や指を動かして皆さん楽しく取り組んでいます。それによって、脳の活性化、自立神経の調整、ストレス発散の効果が見込まれます。負担がかかりすぎないように、1つのアトラクションは、1回15～30分程度です。

**〈書道・ペン字クラブ〉**
書道の先生に依頼しています。ご利用者には大好評です。

**〈手芸クラブ〉**
かご作りの様子です。
毎週土曜日開催。

**〈切り絵クラブ〉**
かなり細かい作業となります。男性の利用者に好評です。

## レクリエーション・頭の体操（脳トレプリント）



**運動機能回復**　**認知機能向上**

レクリエーションの中には運動機能回復や認知機能を向上させるプログラムを取り入れています。写真のように、体を動かしたり頭を使ったり昔の遊びなどを日替りで行っています。

棒サッカーゲーム

色合わせゲーム

手作りおやつ

## イベント

**毎月、季節に合わせたイベントを行っています。**

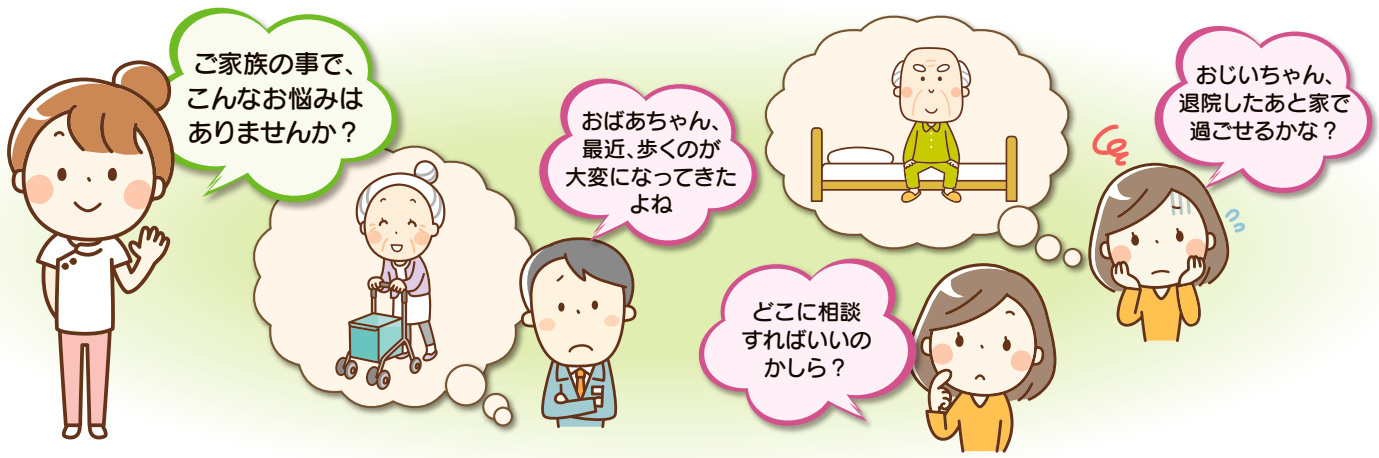
- 春　お花見・新緑ドライブ・手作り体験おやつ
- 夏　七夕・流しそうめん・カキ氷試食会・縁日
- 秋　感謝祭・運動会・ハロウィン・紅葉ドライブ
- 冬　大忘年会・もちつき・初詣・節分豆まきなど

その他にも外部ボランティアによる、さまざまな催しも行っています。（南京玉すだれ・おやじバンド・日本舞踊・大正琴・フォークダンス・カラオケ・コーラス・マジックショー・フラダンス・紙芝居読み聞かせ・将棋等）
感謝祭・大忘年会は、家族の方や地域の方の参加も大歓迎です。ご興味がある方は、是非ご参加ください。

桜のお花見

太鼓ボランティア

新緑ドライブ（妻沼聖天山）




## 介護についてのご相談や困りごとは、こちらにご連絡ください

**老人保健施設 FOMA・なごみ**
〒366-0019 埼玉県深谷市新戒413-1
**電話 048-587-4753**

## ■ご利用までの流れ・申し込みはどうすればいいの?

介護保険被保険者証をお持ちの方が対象です。

通所リハビリ(デイケア) 短期入所(ショートステイ) 要支援1～2、要介護1～5　入　所 要介護1～5

① 通所リハビリ(デイケア) 短期入所(ショートステイ)
担当のケアマネジャーに相談してください。
日程等の相談をさせていただきます。

入　所
なごみへ直接ご連絡ください。
相談員が入所相談をさせて頂きます。

② かかりつけの医師に診療情報提供書の記入をお願いします。

③ 書類が整いましたら、ご自宅又は入院先に相談員が訪問し現在の状況を確認させていただきます。

④ 書類をもとに医師・薬剤師・看護師・管理栄養士・理学療法士・作業療法士・歯科衛生士・ケアマネジャー・社会福祉士・介護福祉士などで構成される会議(判定会議)を行い、ご利用の可否を決定します。結果は電話でご連絡します。

⑤ 契約書を記入していただきます。

⑥ 利用開始です。

## ■1日当たり料金はどのくらいかかるの?

| | 入所(4人部屋の場合) | 短期入所(ショートステイ)(4人部屋の場合) | 通所リハビリ(デイケア) |
|---|---|---|---|
| 要支援1 | | ¥3,458 | ¥6,200(1カ月あたり) |
| 要支援2 | | ¥3,612 | ¥11,770(1カ月あたり) |
| 要介護1 | ¥3,627 | ¥3,668 | ¥1,820 |
| 要介護2 | ¥3,675 | ¥3,716 | ¥1,940 |
| 要介護3 | ¥3,812 | ¥3,777 | ¥2,060 |
| 要介護4 | ¥3,863 | ¥3,828 | ¥2,210 |
| 要介護5 | ¥3,916 | ¥3,881 | ¥2,350 |

※入所、ショートは市町村への申請により、所得に応じて補助が支給されます。
※1割負担の食事を含めた1日あたりの概算の料金です。その他、個別プログラムに合わせて料金が加算されます。

よくある質問

# FOMA・なごみQ&Aコーナー

**Q1** FOMA・なごみには、医師はいますか？

**A1** 医師は、常勤でいます。
その他職員は、薬剤師・看護師・管理栄養士・理学療法士・作業療法士・歯科衛生士・ケアマネジャー・社会福祉士・介護福祉士と様々な職種で構成されています。

**Q2** FOMA・なごみの見学は可能ですか？

**A2** 見学は可能です。あらかじめ、ご希望の日時をご連絡下さい。

**Q3** 深谷市に住んでいませんが、入所できますか？

**A3** 深谷市外の方も入所できます。

**Q4** ショートステイのお泊りは、土・日曜日や年末年始も可能ですか？

**A4** 土・日曜日や年末年始もお泊り可能です。

**Q5** FOMA・なごみのデイケアを利用したいのですが、何回利用できます？

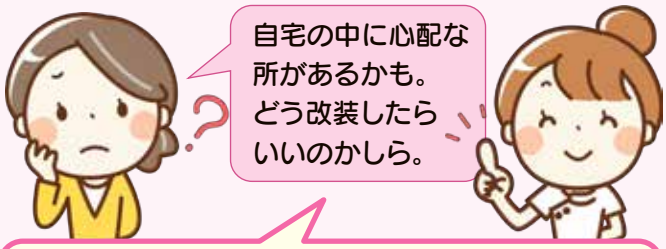
**A5** デイケアは、月曜日～土曜日までご利用可能です（日・祝日休み）。利用回数は介護度で異なります。

**Q6** 介護保険の申請はどうしたらよいですか？

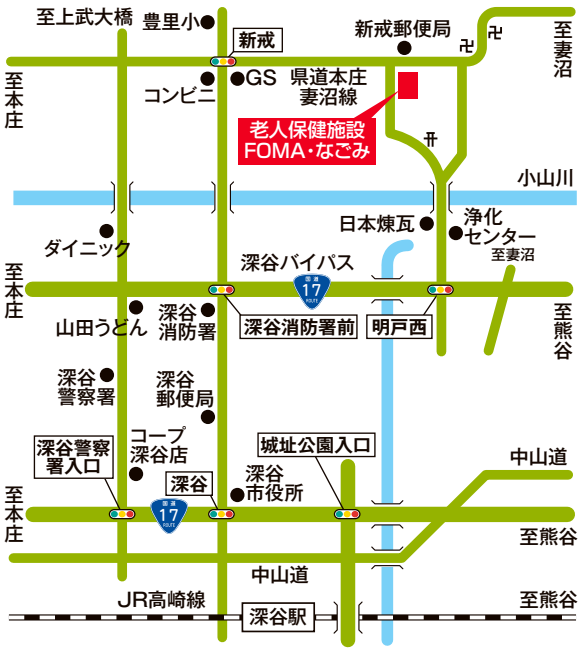
**A6** 家族でも申請できますが、ケアマネジャーが無料で申請のお手伝いをさせて頂きます。

**Q7** 介護保険証が届きましたが、サービスを利用するにはどうしたらよいですか？

**A7** サービスを利用するには、ケアプランの作成が必要です。ケアマネジャーが無料でケアプランの作成をお手伝いさせて頂きます。

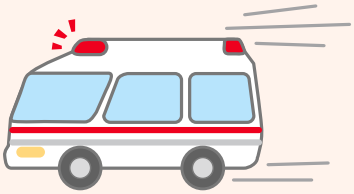



まずは、なごみにご相談ください。自宅訪問を随時行っています。
相談者の状況に合わせた住宅改修やレンタル等の申請のお手伝いをします。



## 深谷赤十字病院からのお知らせ

### 時間外選定療養費のご負担に関して



当院の救命救急センターは、24時間365日体制で救急医療を行っております。

診療時間外の時間帯は、限られた人員で対応しています。

救命処置や緊急手術などを必要とする以外で受診される方が年々増加しているため、**本当に救急医療が必要な方への対応に支障をきたしています。**

**平成31年1月7日から、診療時間外に救急外来を受診される場合は「時間外選定療養費」をご負担頂きます。緊急でやむを得ない場合を除き、受診を希望される場合は、なるべく通常の診療時間内に紹介状を持ってご来院下さい。**

**時間外選定療養費** **5,400円（税込）**

**対象日時** ［平日］17:00～翌8:30
［土・日・祝日、創立記念日（11/1）、年末年始（12/29～1/3）］終日

以下の場合は対象外となります。

- 診察の結果、入院となる方
- 他の医療機関から救急で受診するための紹介状を持参した方
- 当院で治療中の疾患の症状が悪化し、医師が来院を促した方　等

※救急車で来院してもこれらに当てはまらない場合はお支払い頂きます。

### 救急外来の受診にあたって

**救急外来は「応急的な医療」を提供しています。次のことをご理解ください。**

- 詳しい検査・薬の長期処方などは原則として出来ません。
  専門性の高い診療科については、時間内に受診してください。
- 重症の患者さんが最優先となるため、診療の順番が前後する場合があります。
- 当番医師による診療となるため、ご要望に応えられない場合があります。
- 病状により、他院へ紹介させていただく場合があります。

### 患者さんのご質問やご意見募集

深谷寄居医師会広報委員会では患者さんからの医療に関する質問やご意見を随時募集しております。かかりつけ医師にお話しいただくか、医師会事務局まで電話かFAXをして下さい。本広報誌に可能な限り答えと共に掲載させていただきますが、掲載の採否は当委員会にお任せ下さい。掲載分には粗品を進呈させていただきます。

**医師会事務局** **電話 048-573-7724　FAX 048-573-0948**

深谷寄居医師会
イキイキふかや・よりい 第14号
2019年5月1日発行

発行：深谷寄居医師会　広報委員会
〒366-0033　深谷市国済寺319-3
☎048－573－7724
ホームページ　http://fukaya-osato.saitama.med.or.jp/