



人生100年時代の老後を考える

幸せな老後を過ごすために、
知って得をする情報！

2022年における日本の平均寿命は、男性が81.05年、女性が87.09年となっています。一方、健康寿命とは、健康に生活できる期間のことです。心身ともに自立しており健康的に生活が送れる状態で、病気や体の衰えによる介護が必要ない期間を指します。一般的に健康寿命は平均寿命より10年ぐらい短いと言われ、健康寿命を意識することで、本人の意思で老後を楽しめる期間が長くなることや、家族への負担軽減につながることも挙げられます。65歳以上になって、何も病気がないという方々は少ないと思われず、病気があっても、元気に過ごすことはできません。

「食事」「運動」「睡眠」などの生活習慣に気を配ること、健康診断などを受けて早期に病気を見つけて治療することが重要です。しかしながら人間だれしも年を重ねるごとに病気が増えたり、筋力が低下したりで介護が必要な状態になっていきます。

病院の病床の種類を知っていますか？

○急性期病床とは、発症後間もない患者や病状が不安定な患者などが入院する病床で、具体的には、急な病気やケガ、持病の急性増悪などで、入院や手術、検査などの専門的な医療を行う病床となります。（青山病院・青山脳神経外科病院）

○回復期リハビリ病床とは、脳卒中や骨折等の急性期の治療を終え、自宅や社会に戻ってからの生活を少しでも元に近い状態に近づけるためのリハビリテーションを専門に行う病床で、入院期間は疾患により90日から180日です。（青山病院）

○地域包括ケア病床とは、地域包括ケアシステムを支える役割をもつ病床です。対象患者さんは、大きく3つに分類されます。急性期治療を經過し病状が安定した患者さん、自宅や介護施設等において急性増悪した患者さん、在宅療養に不安がある患者さんなどです。（青山病院・青山藤ヶ丘病院）

○医療療養病床とは、長期にわたる医療ケアが必要な患者のための病床で、一般病床の必置施設に加えて機能訓練室や談話室などの設備を備えています。これらの設備があることで、患者のリハビリテーションや長期的に快適な医療環境を提供します。（青山藤ヶ丘病院）

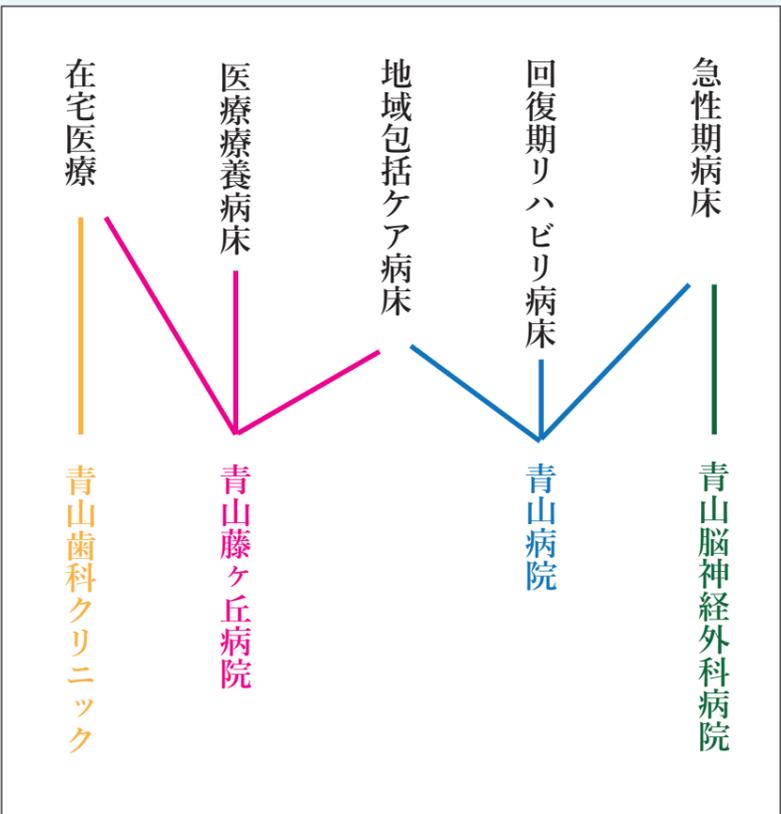
医療・介護・福祉は現状としてどのようなものがあって、どのように利用していけば、幸せな老後を過ごすことができるかを元氣なときから考えることが重要です。

最近、終活とか人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）という言葉を耳にされることがあると思います。老後の将来の変化に備え、将来の医療及びケアについて、本人を主体に、そのご家族や近しい人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、本人による意思決定を支援する取り組みのことです。死期のいかんではなく、最期まで尊厳を尊重した人間の生き方に着目して、自分が受けたい最適な医療・ケアはどのようなものであってほしいかということを含め、一緒に分かち合うことが幸せな最期を迎えることに必要です。医療・介護・福祉の仕組みを知って、人生計画を練っていきましょう！



○在宅医療とは、病院や診療所などの医療機関の外（自宅や介護施設など）で行われる医療行為を指します。具体的には、往診（突発的な症状の変化に対し患者さまの要請を受けて、医師や看護師が患者さんの自宅を訪れて診察や治療を行う）、訪問診療（医療職が定期的に患者さんの自宅を訪れ、治療や健康管理を行う）があります。（青山藤ヶ丘病院、青山歯科クリニック）

文責 青山病院 樋口

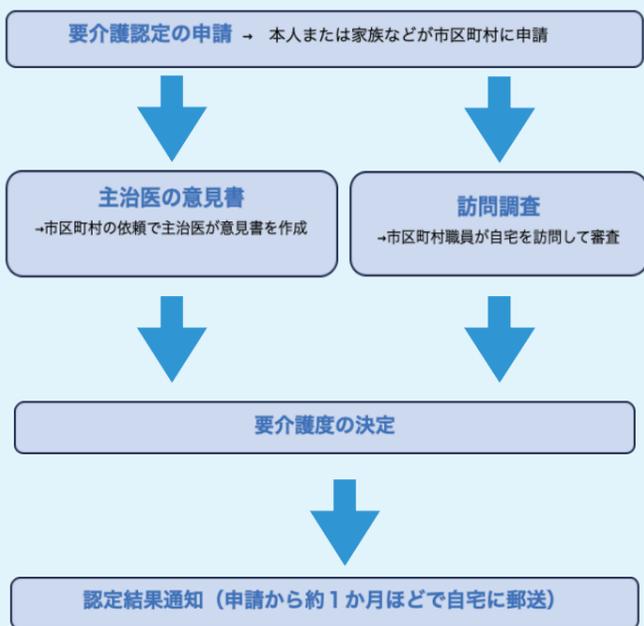


人生100年時代のこれから、できる限り住み慣れた地域に必要な医療・介護サービスを受けつつ、安心して自分らしい生活を送るには具体的にどのような方法があるのでしょうか？

まず、介護保険の申請をしましょう！

65歳以上の方（40才～64才の第二号被保険者で加齢に伴う16項目の特定疾病にあてはまる方含む）で、入浴や排泄など日常生活動作が低下し自宅での生活が困難になってきたり、認知症の進行や退院後の暮らしに不安を覚えたときなど、まずは介護保険の申請をしましょう。

<要介護認定の手続きの流れ>



『ろうけん』・『とくよう』って…何？

『ろうけん』＝介護老人保健施設』とは、介護を必要とする高齢者の自立を支援し、在宅への復帰を目指すために、看護・介護といったケアや作業療法士や理学療法士等によるリハビリテーション、また、栄養管理・食事・入浴などの日常サービスが受けられる入所施設です。

《利用できる方》
要介護度1～5で、病状が安定していて入院治療の必要がなくなりハビリテーションを必要とされている方

『とくよう』＝特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）』とは、寝たきりや認知症などで、常に介護が必要で自宅での生活が難しい方のための入所施設です。入浴・排せつ・食事などの介護、機能訓練、健康管理、療養上の世話などが受けられます。
また、定員29人以下の小規模で運営される地域密着型介護老人福祉施設もあり、少人数の入所者に対して介護老人福祉施設と同様のサービスを提供します。

《利用できる方》
要介護度3～5で常時介護が必要で在宅生活が困難な方
地域密着型介護老人福祉施設は、施設と同じ市区町村に住民票がある方のみ利用が可能

要支援1・2や要介護1～5と認定されたら、左記のようなサービスが利用できます。

サービスを利用するには、担当のケアマネジャーが個々に合ったプランを作成しそれぞれの事業所と連絡を取り合ってください。



【入所するサービス】

- ・介護老人保健施設（老健）
- ・介護老人福祉施設（特養）
- ・認知症共同生活介護（グループホーム）
- ・ケアハウス
- ・有料老人ホーム 等

【自宅で受けられるサービス】

- ・訪問介護
- ・訪問看護
- ・通所介護（デイサービス）
- ・通所リハビリ
- ・看護小規模多機能居宅介護
- ・短期入所生活介護（ショートステイ）
- ・定期巡回随時対応型訪問介護看護
- ・住宅改修
- ・福祉用具レンタル

最後に…こんなお悩みありませんか？

- ・介護保険ってどんな時、どうやって利用するのかな？
- ・ケアマネジャーって何をしてくれるの？
- ・夫の介護に疲れて自分まで倒れてしまいたいそう。少し休息できないかな？
- ・毎月一人で通院するのが不安になってきたわ…
- ・入院が長くなって費用の事が心配… など

青山病院には、右記のような様々なご相談を受け付ける窓口《地域連携室》というところがあります。まずは1階受付でお声かけください。

文責 地域連携室 小原

介護保険が利用できる、羽曳野・藤井寺地域の青山メディカルグループ施設

- 介護老人保健施設
老健ふじいでら
- 認知症共同生活介護（グループホーム）
グループホームあおやま / グループホームステップ
- 訪問介護・・・青山ケアセンター
- 通所介護
青山デイサービス伊賀 / 道明寺 / 野中
グループホームステップ
- 通所リハビリ
あおやま通所リハビリテーション / 老健ふじいでら
- 看護小規模多機能居宅介護
NursingCare 藤井寺 / NursingCare 羽曳野
- 短期入所生活介護（ショートステイ）
老健ふじいでら
- 定期巡回随時対応型訪問介護看護
青山ケアセンター
- 福祉用具レンタル
青山ケアショップ
- 有料老人ホーム
有料老人ホームフィレンツェライフ青山
有料老人ホーム藤ヶ丘
住宅型有料老人ホームブラージュ青山
住宅型有料老人ホームラカーサ青山
住宅型有料老人ホームユニットガーデン羽曳野
- 居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）
あおやま病院ケアプランセンター
青山ケアセンター藤井寺 / 青山ケアセンター羽曳野