

今年もあと1ヶ月ほどとなりました。気温が低い日が続きます。師走を迎え何かと忙しい毎日を過ごされていることと思います。厳しい寒さに負けないように、身体が温まる食べ物を取り、睡眠も十分にとって元気に過ごしていきたいものです。また、風邪などが流行りやすい時期ですので、外出から帰ったら手洗いうがいをしっかり行うと風邪の予防になります。

今月のお知らせ

元気歯つらつ健口講座

- 内 容：安全で楽しい食生活を目指すための口腔体操・口腔清掃
日 時：平成25年1月21日・28日、2月4日・18日、3月4日・18日
（いずれも月曜日/全6回の午前10時～正午）
場 所：あいぽっく
対 象：65歳以上の方
定 員：20名（申し込み順）
参 加 費：無料
申 込：12月3日から歯科医師会事務所 電話546-0067
（月曜～金曜日の午前10時～午後4時）へ



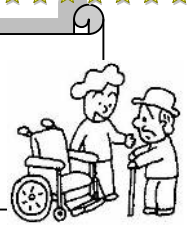
目標は、ストップ！お口の老化、減らそうお口の悪玉菌！
歌、吹き矢なども取り入れた楽しい内容になっています。

口腔体操・口腔清掃で

- *噛む力、飲み込む力のアップ！
- *口の渇き予防、改善！
- *ムシ歯、歯周病、口臭の予防はもちろん！
カゼ、インフルエンザ、誤嚥性肺炎の予防に役立ちます。

介護保険の利用のコツ その①

～ 認定調査の巻 ～



介護保険のサービスを利用するには認定申請を行い、要介護認定を受ける必要があります。

介護保険の認定申請を行うと「調査」が行われます。

調査はご自宅等に認定調査員が訪問して心身の状況を伺います。

正しい認定を受けるための注意点は、以下の①～⑤となります。

① 体調が安定しているときに調査をお願いします。

☆状態が安定しているときの様子を見てもらうようにします。

状態が普段と違う場合は、調査が行えない場合もあります。

② 家族などに同席してもらう。

☆ご本人の状況がわかる人がいれば同席してもらうとよいでしょう。

日頃の様子を詳しく伝えましょう。

③ 伝えたいことはメモをしておく。

☆限られた時間内で行う調査なので、伝えきれないこともあるかもしれません。前もってメモを用意しておくといいでしょう。

④ 使っている福祉用具や手すりの有無などを伝える。

☆例えば、杖や車椅子を使用していたり、手すりなどを設置している場合は、使用状態や設置場所などを具体的に伝えましょう。

⑤ できないことはできないと正確に伝える。

☆普段の状態を伝えましょう。

「できないことをできる」と伝えたり、「できることをできない」と伝えたりでは正確な状態が伝わらず、適正な結果が得られません。

主治医意見書作成について

要介護認定には上記の認定調査と主治医意見書が必要になります。ご本人やご家族が依頼しなくても大丈夫です。

ご本人やご家族からは、認定申請をすること、どのような理由で介護保険制度を利用したいのかということをおかかりつけ医に伝えておくようにしましょう。