

# 「支えあい」

～つるがで暮らそう～

## お家での生活をレポート！ 介護保険サービスを利用し、自宅の住宅改修を行った方を紹介します

手すり取り付け前

手すり取り付け後



トイレの前で手すりに持ち替え中に入ります。両手でしっかり掴めるので安心です。

約4年前に左大腿骨（左太ももの骨）を骨折されたKさん。腰痛と手の痺れもあり、歩きづらくなりましたが、転ばないように気を付けて生活しています。

ある日、トイレのドアノブが外れかけているのを家族が発見。外れた原因は、Kさんが転ばないように必死にドアノブに掴まっていたためでした。トイレの出入り口に手すりを取り付けたいと希望されたKさんは、介護保険サービスを利用し、住宅改修を行いました。現在は、手すりを使いながら、安心してトイレに出入りされています。

### 住宅改修を行った Kさん・家族の声

- ・手すりのおかげで、安心してトイレに行くことができ、毎日のリハビリになっています。
- ・訪問リハビリの先生や福祉用具の専門職の方に、手すりの取り付け位置や種類について相談でき、とても助かりました。



まず サービスを利用できるか、ケアマネジャーや市窓口（長寿健康課）に相談しましょう！

### 住宅改修のポイント

#### ● どのような改修が対象になるの？

- ・手すりの取り付け ・段差や傾斜の解消
- ・滑りにくい、移動しやすい床材への変更
- ・開き戸から引き戸などへ扉の取替えなど



#### ● 何回でも受けられるの？費用はかかるの？

#### ・支給限度額は20万円（原則1回限り）です

- ※20万円が上限で、その1～3割が自己負担です。
- ※1回の改修で20万円を使い切らずに、数回に分けて使うこともできます。

過去に発行したものもご覧いただけます！

- 敦賀市 長寿健康課で配布しています
- 市ホームページよりご覧いただけます

敦賀市 支えあい

検索



※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

Pick up

過去に発行した主な内容

- ・医療と介護を受けながらの在宅生活をレポート
- ・在宅医療・在宅介護に関わる関係職種を紹介
- ・人生会議（ACP）について
- ・在宅医療と介護に関するQ&A、相談先 など



# 出前講座を開催しませんか？ ～地区や団体に出向きます～



在宅医療・在宅介護に関する出前講座を開催しました！

**対象** 北・東浦地区の民生委員児童委員  
**内容** ・医療と介護の相談を受けた際の対応方法  
・北地区、東浦地区の高齢者に関する状況

**対象** 古田刈区の住民（福祉講座）  
**内容** ・在宅で受けられる医療サービスや介護サービス  
・介護が必要になった時の相談先  
・地区の高齢者に関する状況



・在宅医療・在宅介護について、知りたいことや分からないことはありませんか？  
自分や家族がいつまでも住み慣れた自宅や地域で安心して暮らせるように、  
今から一緒に考えてみませんか。

出前講座  
申込み募集中！

申込み・問合せ先 敦賀市 長寿健康課 ☎ 22-8181

## 健康ワンポイント講座

シリーズ  
7

皆様の健康のために、さまざまな  
健康ワンポイントについてシリーズで掲載します。

### 今回は「口腔ケアのポイント」です

お口を清潔に保つことは、全身の健康を保つ入り口です。  
歯周病は全身疾患と密接に関わっているとされています。磨いている  
つもりでも磨けていないことが多く、歯磨き（口腔ケア）は難しいです。  
今回は、基本的なお口のケアのポイントを紹介します。

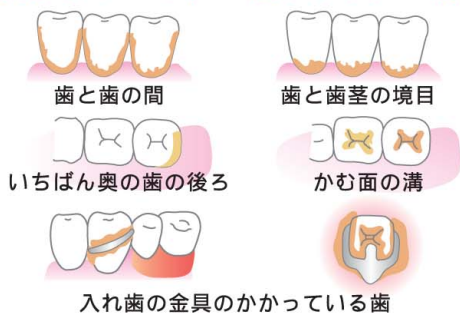


澤村歯科医院  
清水 厳 先生

#### おすすめポイント①

歯みがきは、歯垢（プラーク）のたまりやすい  
場所を意識して、ていねいに磨きましょう。

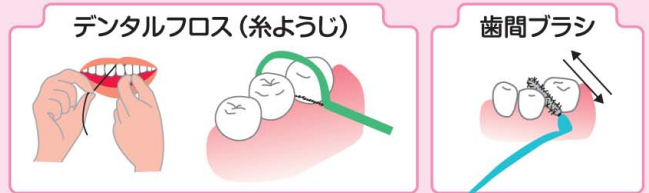
##### 歯垢（プラーク）の溜まりやすい場所



歯垢（プラーク）：ネバネバしたよごれ、細菌のかたまり  
入れ歯にも歯垢がたまるので、お手入れしてください

#### おすすめポイント②

デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使い  
ましょう。



##### デンタルフロス

歯と歯の間にスライドさせながらゆっくり入れ、  
歯の側面に沿わせて上下に数回動かします。

##### 歯間ブラシ

歯と歯の間に歯ぐきを傷つけないように差し込み、  
歯の側面を意識して前後に数回動かします。

##### 歯ブラシ

歯垢のたまりやすい場所に毛先を軽く押し当てて  
小刻みに動かします。

健康は健口から

歯科医院を受診または訪問歯科診療を利用しての定期的な健診も重要です。