



後期高齢者健康診査を受ける最後のチャンスです!

●後期高齢者健康診査を受けましょう!

令和5年度の後期高齢者健診をまだ受診されていない方は、2月29日(木)までにお受けください。

【対象者】

①75歳以上で後期高齢者医療に加入している方

②65歳以上で一定の障がいがあり後期高齢者医療に加入している方

また、令和5年度から特定健康診査(40～74歳)、若年者健康診査(30～39歳)も2月29日(木)まで期間を延長して実施しております。まだ受診されていない方はぜひお受けください。

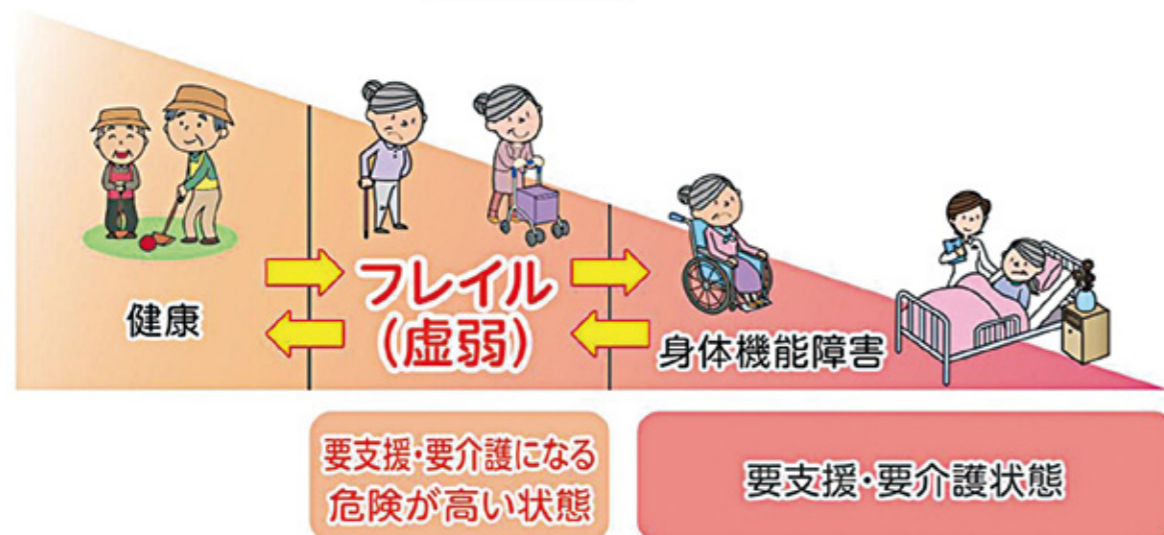
※令和5年度の後期高齢者健康診査受診券はピンク色、特定健康診査受診券はクリーム色、若年者健診受診券は水色となっています。受診券がお手元がない方は再発行できますので下記までお問い合わせください。

●なぜ後期高齢者健康診査を受診するの?

いつまでも元気に暮らしていくためには、自分の健康状態を把握しておくことが大切です。後期高齢者健康診査では、日本人に多い生活習慣病を中心とした検査項目を実施するとともに、フレイルの兆候に着目した質問項目の問診を行い、介護状態にならない、進まないことを目的に健診を実施しています。生活習慣病予防やフレイル予防のため、後期高齢者健診を積極的に利用しましょう。

●フレイルとは

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間地点といわれています。フレイルは、単に身体的に弱った状態だけを指すのではなく、心の状態(うつ状態)や認知機能の低下、閉じこもりなど社会性の低下なども指します。しかし、適切な予防をすることで心と体の機能を取り戻すことができる時期でもあります。健診では、質問票を用いて、フレイル状態になっていないかチェックします。フレイルの早期発見を行い、介護予防に活用しましょう。



問 医療介護課介護保険係 ☎72-0333 (内線511、514)

～市民病院からのお知らせ～

串間市民病院 訪問看護ステーション クローバー

皆さまこんにちは。串間市民病院訪問看護ステーションクローバーです。クローバーが開設されて2年が経過しました。「住み慣れたご自宅で、家族に囲まれて過ごしたい…」という気持ちに寄り添い、その人らしい生活が送れるよう日々励んでいます。今回、訪問看護をご利用中のご家族さま、過去にご利用されていたご家族さまのお声をご紹介します。

57歳の時に脳出血で倒れ、突然、食事も排せつも話すことさえできなくなった夫。

自宅で過ごさせたいとの思いで介護を続け、寝かせきりにさせまいといろいろな所にも連れて行きました。

ただ、そんな中でも年々歳を重ねさまざまな病気を併発し、入退院を何度も繰り返しました。

ちょうど3年前の入院を機に人工呼吸器を装着することになり、その時の退院と同時に訪問看護を利用しはじめました。

それまでも介護をしていたので自信はあったのですが、やらなければならないケアがさらに増え、はじめは分からないことだらけ。

「あれ?これで合っている?」と不安しかなかったのを覚えています。

そんな不安な日々「こんにちは〜!」と元気づけ訪問して下さる看護師さんの声が聞こえるたびにホッとしていました。

不安なケアの確認・指導はもちろん、夫の状態

を細かく観察して下さり、少しの変化にも鋭く気付いて主治医の先生と連携を図ってくださいます。

急に状態が悪くなったときには駆けつけてもらったこともあります。

夫に少しでも刺激をと、クリスマスやハロウィンには被り物をして登場してくれる看護師さんまで…(笑)安心感だけでなく笑顔まで与えてもらっています。

夫が倒れ、もうすぐ19年になろうとしています。

可能な限りこのまま自宅でみてあげたい、できることなら自宅で最期を迎えさせたいと思っています。

そう思えるのも訪問看護ステーションクローバーの方々のサポートのおかげだと感謝しています。

これからもよろしくお願いします。

P.N Tさん



奥さまはもちろん、娘さまご家族も懸命に介護されていらっしゃるからご自宅で過ごしていただけるようサポートしていきます

私の夫は「人生80年」といわれている通り、おとしの7月、80歳で亡くなりました。

数年前に脳梗塞を患い、左半身が少々不自由になりましたが、元気で過ごしていました。

ところが6月初めに「ちょっと調子が悪い」といつもの病院に行くところとなり、検査の結果、末期のがんと言われました。

わが家は常に【人生最後まで好きなことを】と話していたので、迷うことなく自宅へ帰ることを決めました。

亡くなるまでの1カ月間、訪問診療、訪問看護を

利用し、最期まで自宅でみとることができ、私の気持ちや心が軽くなったのも、関わってくださった方々に感謝しております。

最期は口癖だった「ありがとう!」バイバイと手を振って旅立ちました。

最後に時々帰ってくる娘と夫の話を肴に楽しく飲んでいました。

P.N コタロウ



愛犬のコタロウくん
大好きなお父さんと離れたくなくてお父さんのベッドに来て、ずっと見守っていました

わが家の奥さまは82歳になる。

身体障害者2級、要介護2の認定を受けている。

身体障害は子どもの頃からの小児まひで自力での移動能力はお尻を床につけたまま進む、いわゆるいざりて外出は車椅子を利用する。

内科的症状はB型肝炎で慢性の肝硬変に加え、がんが発生し、おとし7月に先進医療である陽子線治療を受けた。

2カ月に1度は市民病院の内科と整形外科に行き薬をもらっている。自宅で介護している夫も82歳で腰痛と右足のしびれを持つ身である。

家族はできるだけ自宅で一緒に生活できることが良いことです。

医療行為と介護行為はそれぞれ別の保険制度であるが、訪問看護は2つの別々の制度を一緒にして同時に行うことで健康を保つことができる。

そのことは国の保険負担の軽減にもつながる。

わが家の奥さまは身体的不自由だけでなく、肝臓が悪いため、便秘をするとアンモニア値が上がり、肝性脳症といわれる脳の働きが悪くなると同時に身体の動きも悪くなる。

ポータブルトイレまで使えなくなると大変なことになる。

病人という人は身内の親切なアドバイスは上の空で聞いているが、お医者さんと看護師さんの話は真面目に聞くもので、週2回の訪問看護でのアドバイスは大変助かっている。

身体の不自由な人は病院へ行く以外はなかなか外出の機会がないので、人との会話が少なくなってしまふ。

心の健康には人と人がつながる会話がとても大切なことです。

血圧を測り、体温を測り、お風呂に入れてもらったりしながらの会話で笑い声が出るようになって、家族までもがうれしくなってくるものです。

訪問看護師さんありがとう。

P.N ふうちちゃん



わが家のアイドル ふうちちゃん
美人さんでとても人懐っこくて癒やれています

●申し込み方法=主治医または訪問看護ステーション、ケアマネジャーにご相談ください。

問 串間市民病院訪問看護ステーションクローバー ☎72-1397