

こんにちは 保健師です

奥村 芳子です



介護保険の活用法

住宅改修

体力・筋力が低下したり、

体の動きが不自由になつてくると、トイレでの立ち上がりや段差の昇り降りなどが難しくなることがあります。また、ふらついて転倒し、骨折などにつながることもあります。

そのような事故を防止し、住み慣れた自宅で自立した生活を続けるため、介護保険では住宅の改修費用（住宅改修費）の支給を行う制度を設けています。

【対象になる改修内容】

改修の内容は、次の①～⑥に限られます。

①手すりの取り付け

(例) 廊下、トイレ、浴室、玄関等に手すりを取付ける

②段差の改修

(例) 敷居を低くする
・玄関前にスロープを設置する

③床材の変更
・浴室の床のかさ上げ

(例) 車イス使用のため畳からフローリングに替える
・浴室床材を滑りにくいものに替える

④扉の取替え
(例) 開き戸から引き戸やアコーディオンカーテンへの取替え

⑤和式便器から洋式便器への取替え

⑥上記の5つに伴って必要となる工事

【利用限度額】

介護保険の住宅改修は、被保険者1人につき、支給限度基準額（諸経費や消費税を含む）が20万円と定められています。

そのうち1割が自己負担となりますので、支給される最高額は18万円となります。20万円を超える工事費や介護保険対象外の工事費については、自己負担です。

なお、支給申請を20万円の範囲内で数回に分けて行うことは可能です（昨年トイレに手すりを付け、今年は玄関に・など）。

【申請の流れ】

申請窓口は、占冠村役場保健福祉課介護担当です。

住宅改修の申請は、原則として事前申請です。事前の申請（協議）をせずに、工事を終えた後に支給申請をすることはできません。

①住宅改修についてケアマネジャー・保健師に相談する



②利用者や支給申請書類の一部を役場担当者に提出する

・役場担当者は保険給付として適正な改修かどうか確認する



③施工完了



④住宅改修費の支給申請・決定

・利用者は工事終了後領収書等の書類を役場に提出
・役場担当者は工事終了の確認を行い住宅改修費を支給する

【住宅改修にあたって考えること】

①改修をする目的・目標は？

「この動作を安全にしたい」等の具体的な目的がなく、「何か、つけておけば…」といった漠然とした理由で改修すると、利用しなかったり、かえって邪魔になることもあります。

②部屋や家具の配置の変更、福祉用具の利用も検討しましょう。

居室を変えたり、家具の配置を変えたりすることで、改修せずに目的を果たせたり、最小限の改修費用で済むこともあります。

(例) 二階にあった寝室を一階に変える、トイレや浴室に近い部屋を寝室にする、通りやすいように家具の配置を変えるなど。

③改修工事をする場所や位置は、本人に合わせましょう。
設置する場所や位置は、本人の身体状況、生活動線や動作パターンをよく考えて、本人立会いの上で、実際に位置を合わせましょう。

これまでの説明で、「介護保険のサービスを利用するって大変だ」と思ったでしょうか？ 実際にはケアマネジャーや保健師が手続きの支援を行いますので、大丈夫です。

住宅改修についての疑問や相談は占冠村地域包括支援センター（占冠村役場保健福祉課内56・2022）にご連絡ください。





☆お誕生会☆

デイサービスセンターでは、毎月利用者さんのお誕生日会を行っています。みんなで誕生日の歌をうたったり、ケーキを食べたりしてお祝いしています♪3月、4月に誕生日を迎えた利用者さんは90歳を超える方たちでした！来年の誕生日も今と変わらず元気に迎えたいですね♪

デイサービスでは、これからもみなさんの誕生日を利用者さんと職員みなでお祝いしていきたいと思います♪♪ 法名



食の世界旅行

①【イタリア編】



イタリアは地中海に突き出した長靴型イタリア半島、および周辺の島（サルデーニャ島、シチリア島など）からなる国です。古代ローマ帝国発祥の地でもあるイタリアは、遺産登録数が世界一（ナント現在47件）！！イタリアは都市国家だった事もあり、伝統料理が各都市にあって、北部はバターやチーズを多く使い、南部はトマトやオリーブオイルを多用する傾向があったり、沿岸部は魚を食べるが、内陸部はほとんど食べなかったりと地方色が強くバラエティーに富んでいます。日本の食生活にも、多くの影響を与えているイタリア料理の中から今回は、イタリアの米料理リゾット、家庭料理のカポナータ、食材に下味を付け衣を付けてオリーブオイルで焼くピカタ（ピッカータ）にカルパッチョ、そしておやつには、イタリア発祥のパナコッタです。



【食事中やってはいけないイタリア編】

- ①パスタは音たてて、すすらない！
- ②お皿を手にとって食べない！
- ③食事を楽しまない！



【5月の行事食】

5月5日 端午の節句（子どもの日）……

かしわ餅、菖蒲湯、タケノコ炊き込みご飯

栄養士のつぶやき（@栄養士）

歩いていると、風が春の香りを運んできます。まだまだ朝夕は寒いですが、日中のポカポカ陽気で花々が咲き始め、里の景色に色を添えていますね！献立にも、淡い緑・桜・黄色の食材を使って旬を取り入れ、春をいただきます。 ●平川 みゆき

