

ボケって



何!?

物忘れがひどくなり、同じことを何度も繰り返して言う、今会った人や今起きたできごとを忘れてしまう、家族の見分けもつかない、といった状態を医学的には「老人性痴呆」といいます。

一人で日常生活を営めないボケ老人には、家族をはじめ、周りの人の心温まる介護が必要です。

1、ボケの症状のチェック

●物忘れがひどくなる
ボケ老人の物忘れはちよっぴり頑固で、自分が体験したすべてのことを忘れてしまいます。

食事が終わってすぐに「そろそろご飯にしよう」と言ったり、お風呂からあがってきて「さあお風呂」と言ったり、という具合です。

●自分の居場所がわからない
自宅にいるのか病院にいるのか、また、どこを歩いているのかわからなくなり、迷子になってしまいます。

●昼夜の区別がつかない
昼間はおとなしくしていても、夜になると家中を動き回ったり外へ出ようとしてしまいます。

●排泄が自覚できない
夜昼なくおもらしをし、ふとん

にも地図を描いてしまいます。ボケが進行すると、ところかまわず大・小便をたれ流したり、自分の便をこねまわしてみたりということもありません。

2、ボケの傾向と対策

家族の中にボケてしまった人がいると、その生活は一転して大変なものになります。その苦労はそれこそ口では言い表わせません。でも、そんなお年寄りも、若いころは社会で活躍し、子供を懸命に育て苦勞してきたのです。家族の一員として、家族ぐるみで温かい

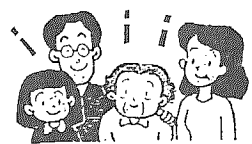
介護をしてあげましょう。

ボケと上手な付き合い方をするためには、まずボケは一つの病気なのだと思えることです。他の病気とは違った苦勞があるでしょうが、それを言う前に病人である老人の辛さを思いやる心のゆとりを持つことが必要です。

対策としては、失敗を招きやすい条件を取り除くこと、生活は規則正しく、自分でできることはさせてあげることです。

3、いろいろな機関の活用を

ボケの介護は長期戦です。家族だけで耐えず、役場や在宅介護支援センターなどに相談し、息の長いケアをすることが大切で



手軽でヘルシー 今月の料理 コーナー

接待や付き合いでどうしてもお酒を飲む機会が多いとき、肝臓の負担を軽くする良質な植物性たんぱく質がたっぷりのおつまみメニューを、ぜひお試しください。

“野菜の納豆和え”



- 材料 (4人分)**
- キャベツ.....160g
 - 玉ねぎ.....40g
 - にんじん.....20g
 - わかめ.....40g
 - ひきわり納豆.....120g
 - マヨネーズ.....20g
 - しょうゆ.....小1/2強
 - からし.....適量

- 作り方**
- キャベツ・にんじんは千切りにしてさっとゆで、玉ねぎは薄切りにして水でさらす。わかめはよく洗い熱湯でサッと通し、適当な大きさに切る。
 - からしにしょうゆを加え、糸をひかせた納豆をよく混ぜ合わせ、マヨネーズと和えておく。
 - ①を器に盛り、上に②をのせる。
※野菜の水を十分に切っておく。

歯医者さんが教える

歯の健康

～一口メモ～

Q 最近人気を集めている「アロマテラピー」が、歯科治療でも用いられていると聞きまして、どのように使われるのでしょうか?

A アロマテラピーとは、嗅覚を応用して身体をリラックスさせる治療法の一つです。ラベンダーやローズマリーなど、香りに特徴のある植物から抽出した精油を用います。これを薄めて体に塗り込んでマッサージをしたり、香りを漂わせたりするのが一般的な方法です。

歯科治療では、その精油を直接歯や歯肉に結ばれたり塗ったりするのはなく、診療室や待合室に香らせてリラックス効果を期待するものです。患者さんの緊張を少しでも和らげるために、これまで診療室に音楽を流したり暖かい色を用いるなど、嗅覚や視覚を応用したさまざまな配慮がなされてきました。そこで新たに嗅覚を利用したアロマテラピーが加わったといつて良いでしょう。

新潟県歯科医師会

国保係からのお知らせ

退職者医療制度とは どんな制度ですか?

◆対象になる人

- ※次のことが条件となります
- 【退職者本人の場合】
- 国保に加入している人。
 - 厚生年金や共済年金などから老齢（退職）年金をもらっている人であって、これらの加入期間が二十年以上あるいは四十歳を過ぎてからの年金加入期間が十年以上ある人。
 - 老人保健の適用を受けていない人。

◆条件となる年金の種類

- この制度の条件となる年金は、次のとおりです。
- 厚生年金保険法
 - 恩給法
 - 国家公務員等共済組合法
 - 地方公務員等共済組合法
 - 私立学校職員共済組合法
 - 農林漁業団体共済組合法

◆退職者医療制度の加入手続きは...

年金受給権の発生にともない、請求すると本人に「年金証書」が送付されます。

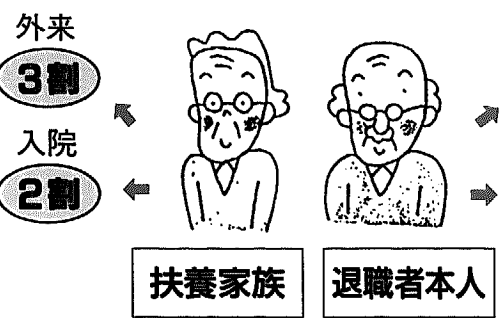
年金証書を受け取ったら、対象となる方は役場保健衛生課・国保係へ早めに届け出てください。

◎退職者医療制度は、国保の中でも会計が別で、医療機関の請求方法も異なりますので、早めの手続きが必要です。



届け出に必要なもの

年金証書
保険証 印かん



◆お医者さんに支払う 自己負担は...

- 長い間、会社や役所などに勤めて退職し、厚生年金や共済年金を受けている六十九歳以下の人やその家族は、老人保健に移るまでの間、「退職者医療制度」で診療を受けることとなります。
- 【扶養家族の場合】
- 退職者本人の直系尊属、配偶者（内縁関係でもよい）および三親等内の親族。
 - 退職者本人と同一世帯で、主に退職者本人の収入によって生活している人。
- ※退職者本人が七十歳（寝たきりのは六十歳）になって老人保健の適用を受けるようになったとき、または死亡したとき、その扶養家族は国保の一般の資格となります。

■通算老齢年金(老齢厚生年金)の例

ケース	40才	該当									
ケースA	<table border="1"> <tr> <td>(厚生年金)</td> <td>(国民年金)(A共済)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>15年</td> <td>10年</td> <td>6年</td> </tr> <tr> <td colspan="3">15年+6年=21年</td> </tr> </table>	(厚生年金)	(国民年金)(A共済)		15年	10年	6年	15年+6年=21年			○
(厚生年金)	(国民年金)(A共済)										
15年	10年	6年									
15年+6年=21年											
厚生年金とA共済の加入期間が合計21年となり、年金加入期間が20年以上あるの条件に該当する。											
ケースB	<table border="1"> <tr> <td>(厚生年金)</td> <td>(国民年金)(A共済)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>12年</td> <td>13年</td> <td>6年</td> </tr> <tr> <td colspan="3">12年+6年=18年</td> </tr> </table>	(厚生年金)	(国民年金)(A共済)		12年	13年	6年	12年+6年=18年			×
(厚生年金)	(国民年金)(A共済)										
12年	13年	6年									
12年+6年=18年											
厚生年金とA共済の加入期間が合計18年で、年金加入期間が20年以上あるの条件に該当しない。											
ケースC	<table border="1"> <tr> <td>(国民年金)</td> <td>(A共済)(B共済)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>20年</td> <td>4年</td> <td>11年</td> </tr> <tr> <td colspan="3">4年+11年=15年</td> </tr> </table>	(国民年金)	(A共済)(B共済)		20年	4年	11年	4年+11年=15年			○
(国民年金)	(A共済)(B共済)										
20年	4年	11年									
4年+11年=15年											
A共済とB共済の加入期間が合計15年になり、40歳を過ぎてからの年金加入期間が10年以上あるの条件に該当する。											
ケースD	<table border="1"> <tr> <td>(国民年金)</td> <td>(厚生年金)(国年)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>20年</td> <td>9年</td> <td>2年</td> </tr> <tr> <td colspan="3">9年</td> </tr> </table>	(国民年金)	(厚生年金)(国年)		20年	9年	2年	9年			×
(国民年金)	(厚生年金)(国年)										
20年	9年	2年									
9年											
厚生年金の期間が9年で、40歳を過ぎてからの年金加入期間が10年以上あるの条件に該当しない。											