

ふれあいサロン事業

介護保険の認定を受けていない方で、地域の公民館などの高齢者が集える場所で、体力アップにつながる運動や簡単なレクリエーションなどの提供を行います。



ふれあいショートステイ事業

介護保険の認定を受けていない方で、高齢のため何らかの見守りなどが必要な者を一時的に保護する必要があると判断された場合に利用できます。

●利用者負担金 2,000円（日額） ●委託料 5,000円（日額）

※利用例）冠婚葬祭などで遠方に出かけるが、高齢で連れて行くことも難しく、家に一人にしておくことも心配で、親類知人に面倒を見てもらうことも難しいなど



生きがいデイサービス事業

介護保険の認定を受けていない方で、身体上に不自由を感じていたり、家庭内に引きこもりがちな高齢者に対し、レクリエーションや入浴、健康チェック、食事などのサービスを提供し社会的孤独感の解消などを図ります（送迎も含む）。

●負担金 1回 500円



緊急通報体制整備事業

一人暮らしの高齢者などの急病や災害などの緊急時に迅速かつ適切な対応を図るため近隣の協力員の確保や緊急通報装置の設置を行います。

民生委員経由で申請書を提出していただいた後、調査を実施し、必要と判断されれば設置されます。

●設置料 無料



軽度生活援助事業

介護保険の認定を受けていない方で、日常生活を営む上において何らかの支障がある老人家庭に対して、簡易老人ヘルパーを派遣して日常生活に軽度の支援を行います（住居範囲の清掃、衣服の洗濯、食事の補助、整理整頓など）。

●負担金 1時間 150円



食の自立支援事業（配食サービス事業）

在宅の要介護高齢者に対し、必要に応じ栄養のバランスに配慮した食事の配食サービスを提供します。

●負担金 1食 300円



住宅改造助成事業

介護保険の認定を受けていない方で、高齢者の在宅生活をサポートするための住宅改造に必要な経費を助成します。

※経済状況等により助成できないことや、助成率が変わる場合があります。



介護家族慰労事業

在宅で常時介護を必要とする「介護度4若しくは5又は同程度の高齢者」を過去6ヶ月以上介護されている世帯に支給します。

ただし、支給が開始されても入院やショートステイなどで、ひと月に15日以上在宅で介護しなかった場合は支給できません。15日を超えない場合でも介護された日数を日割り計算して支給します。●支給額 限度額ひと月 15,000円（3ヶ月ごとに支給）



ショートステイ特別支援事業

介護保険認定者で、介護保険のサービスを受けているものの、介護保険法が定める期間を超えても保護する必要があると認められる場合（主たる介護者が入院中で他に介護者がいないなど）に特別養護老人ホームなどの空きベッドを活用して一時的に保護することができます。

●負担金 介護保険法が定める金額の半額（限度7日間）。



外出支援サービス事業

長期間寝たきり状態など自分で移動が困難な状況や高齢者のみの世帯の高齢者などが外出に際して自らの交通手段を持たず、またバスやタクシーなどの交通機関の利用も困難をきたしている方の通院を支援します。

●利用者負担金 町内／片道 150円 山鹿市・玉名市／片道 300円
介助加算／現地到着30分後から30分ごと 300円



低所得者扶助

「介護サービス利用者負担助成」事業は、介護サービスのうちの居宅系サービス（短期入所生活介護及び短期入所診療介護、認知症対応型生活介護を除く）を受けられた方の利用者負担（1割）に対して「3割」を利用者の申請により町が助成します。対象者は、老齢福祉年金受給者及び市町村民税非課税者であって、市町村民税非課税の方です。

給付費 9割	0.7割
	0.3割

※自己負担1割
このうちの3割を町が助成

福

祉

和水町の
高齢者福祉サービスを
紹介します。
問い合わせ先
役場健康福祉課介護保険係内線535

スタッフ



合併を期に 益々のサービスを

院長（外科）
坂本泰雄
（専門：胸部外科・麻酔科）

町立病院は、昭和23年組合立江田町外三ヶ村共立病院が誕生し、昭和29年には昭和の大合併により「国民健康保険 菊水町立病院」となり、それから52年今度は平成の大合併により「国民健康保険 和水町立病院」としてスタートすることになり、その間町内外の方々に支えられ、今後も歴史を基礎とし、職員の意識改革・医療技術の向上を図り、これまで以上に町の保健・福祉との連携を強化し、住民一人ひとりが健康で明るい家庭生活・豊かな地域づくりができるように信頼される病院を確立していきたいと思います。

また、旧三加和町民の皆様には今まで当病院のご利用は少なく、町内や山鹿市内のご利用がほとんどかと思いますが、今後は和水町立病院もご利用いただきますようお願い申し上げます。



医局長（内科）
戸上 秀一
（専門：生活習慣病）



消化器内科部長
松尾 孝
（専門：消化器内科）



内科部長
平島 公平
（専門：循環器疾患・代謝・内分泌疾患）



小児科部長
辛嶋 真如
（専門：小児腎臓病）



外科部長
岩永 祐治
（専門：消化器外科・消化器内科）

非常勤医師

小児科

仲里仁史 医師（第1木曜日）専門：小児腎臓病・腎不全

橋山元浩 医師（第2木曜日）専門：小児血液疾患・小児悪性腫瘍

犬童康弘 医師（第3木曜日）

専門：臨床遺伝学・小児神経学・先天性代謝異常症・分子遺伝学

三淵 浩 医師（第4木曜日）

専門：臨床遺伝学・先天性代謝異常・新生児アレルギー・感染症・心身症

整形外科

鈴木睦朗 医師（毎週木曜日の午前）専門：骨折

熊本大学より（毎週火曜日・金曜日の午後）

脳神経外科

中原宏宏 医師（毎週金曜日の午前）専門：脳卒中

久留米大学脳神経外科講師

本田英一郎 医師（第1、第3木曜日の午前）専門：脳神経脊髄外科

医療



和水町立病院 診療時間		月～金
診療時間	午後休診	土
午前9時から（受付時間）	午後2時から（受付時間）	午前9時から（受付時間）
午後1時～4時30分	午後8時30分～11時	

問い合わせ先
和水町立病院
0968・86・3105

メタボリックシンドローム

和水町立病院 内科 平島 公平

最近、過食による栄養過多・食生活の欧米化・運動不足・ストレスなどの生活習慣の乱れから、内臓に脂肪がたまる「内臓蓄積型肥満」が注目を集めています。「内臓蓄積型肥満」の方は、血圧、中性脂肪、血糖値などが「やや高め」になる場合が多く、その一つ一つの程度が軽い場合でも、重複した場合、動脈硬化性疾患の危険性が高まることが判ってきました。このような状態を「メタボリックシンドローム」と呼んでいます。

メタボリックシンドロームを長期間放置しておくとう動脈硬化が進行し、やがては、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの重篤な病気を起こす可能性が高くなります。

毎年行われている住民健診や人間ドック等の数値でチェックしてみましょう。ウエスト周囲径（立位で軽く息を吐き、へそのレベルで測ります）が男性で85cm以上、女性で90cm以上ある方で、①中性脂肪が150mg/dl以上かつ／またはHDLコレステロールが40mg/dl以下②収縮期血圧130mmHg 以上かつ／または拡張期血圧85mmHg 以上③空腹時血糖110mg/dl以上、この①～③のうち2項目以上該当する場合、メタボリックシンドロームと診断します。

メタボリックシンドロームの予防と治療には、生活習慣の改善が重要で、すべての病態の基本となる肥満、特に内臓脂肪を減少させることが大切です。内臓脂肪は皮下脂肪に比べて、体重を減らせば減少していきます。基本は食事療法と運動療法の二本柱です。

食事療法をする場合、基本のルールを守ることが大切です。①朝食を抜いたり、「まとめ食い」をせず、1日30品目以上を目標に、3食バランスよくとる②夜8時以降の飲食はなるべく控える③間食をすると栄養摂取過剰になりやすいので、間食をしない④「早食い」をやめ、よく噛んでゆっくり食べる④アルコールはほどほどに。これらを実行するだけでもかなり肥満の解消になります。

運動は激しい運動よりも、運動しながら会話ができるくらいの軽めの運動「有酸素運動」が効果的です。ウォーキング（1日1万歩を目標に）、水泳（ゆっくり泳ぐ）、サイクリング、エアロビクスなどを1日30分以上、週3日以上行いましょう。無理をせず、翌日に疲れの残らない程度に、自分のペースで。

最後に、ご自分の生活習慣をもう一度見直してみましょう。食べ過ぎ・飲み過ぎではないか、適度な運動をしているか、ストレスは発散できているか……。悪い生活習慣があればそれらを改善し、メタボリックシンドロームを予防することで、しなやかな血管を保ち、健康で、充実した人生を送りましょう。