

# コスモス TOPICS

※参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。

## 介護保険の改正について ～施行から7年を経た介護保険制度～

2000年4月に施行された本制度は、何度かの改正により、**介護を必要とする状態に至らせない・それに達する時期を遅らせる**というように「**予防重視**」に転換してきています。

昨年の改正点の注目すべき3項目を取り上げました。

### ■ 改正によるサービスの充実と見直し

#### ① 予防重視型システムへの転換

**予防給付の対象者が増えました。**

具体的には「**栄養改善**」「**口腔機能向上**」「**筋力向上**」などの新サービスが組み込まれるほか、「**地域支援事業**」の実施などがあります。

#### ② 施設体系の見直し

在宅の要介護者と施設入居者との間で不公平感が出ないようにするため、**該当施設における食費・居住費、通所サービスにおける食費は保険給付の対象外**とされました。

#### ③ 新たなサービス体系の確立

要介護状態になった際に、身近な地域で暮らせるような「**地域密着型サービス**」の創設、地域における総合的な相談窓口機能・予防マネジメントと担う機関として創設された「**地域包括支援センター**」「**居住系サービス**」の充実などがあります。

#### ・介護保険の相談は

秋田県国民健康保険団体連合会 介護保険課  
TEL 018-862-3850  
FAX 018-883-1551  
相談・苦情受付専用 TEL 018-883-1550

当薬局では、介護保険や在宅介護の相談や苦情をうかがったり、専門の相談先を紹介するなど、橋渡し役をいたします。

### 処方せん豆知識

### \* おくすり手帳について

お薬の記録を継続的にとっておくためには、「**おくすり手帳**」が大変有効です。しかし、まれに受診する病院・医院ごとに手帳を区別して使っている方が見受けられます。

複数に分かれていると、お薬の使用状況・経過の確認や、お薬どうしのみ合わせのチェックなどが受けられなくなってしまいます。お薬の記録は一冊にまとめましょう。

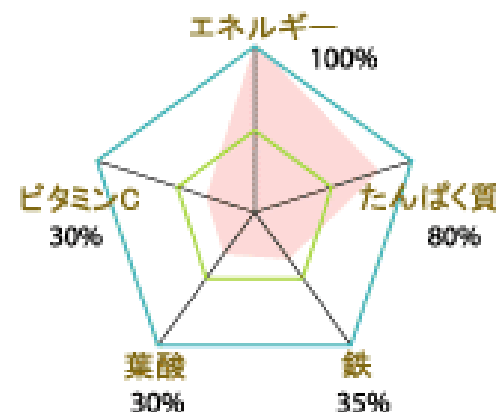


## 新学期を元気に!

新年度を迎えて心機一転!!の時期ですが、新学期早々貧血でフラフラする...なんていう学生さんはいませんか?

貧血は、朝食を食べなかったり、ダイエット中や偏食の方、成長期や妊娠・授乳中の方などに起こりがちです。では、どのような食生活をしたら良いのでしょうか?

例えば、このメニューの栄養バランスは...



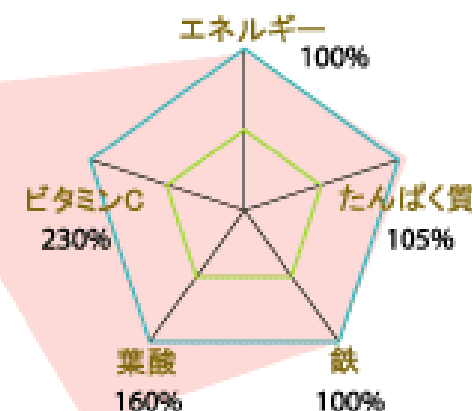
チキンライス マカロニサラダ  
コーヒー

カロリーは十分ですが、**貧血予防のために必要な栄養素(鉄分、葉酸、ビタミンC)**は不足しています。

また、コーヒーには鉄分の吸収を悪くする成分(タンニン)が含まれています。

※グラフは、1食分に必要な栄養素がどのくらいの割合で摂れているかを表したものです。  
※20代女性の場合  
※鉄欠乏性貧血予防のために必要な、主な栄養素のみ表示しています。

このメニューをちょっとひと工夫してこんなメニューにしてみると...



チキンライス 野菜サラダ  
クラムチャウダー いちご

#### ① コーヒー

↓  
**クラムチャウダー**  
(あさりのミルクスープで鉄分量アップ)

#### ② マカロニサラダ

↓  
**野菜サラダ**で葉酸(ビタミンB群)量アップ

#### ③ デザートにいちごをプラス

でビタミンC量アップ

#### ④ コーヒーは2~3時間おいてから飲むとよいでしょう。

これはほんの一例に過ぎません。みなさん、貧血にならないようにバランスの取れた食事を心がけましょう!

お食事に関するご相談を当薬局の栄養士が受け付けております。(上記のようなコンピュータによる栄養計算も無料にて承ります)お気軽にお声かけください。