



在宅で療養されている皆さん、支えている皆さんを応援します

医療法人財団健康文化会（発行責任者 西坂昌美）ホームページ www.kenbun.or.jp

〒174-0051 東京都板橋区小豆沢1-6-8 お問合せ ☎03-3960-4837 小豆沢病院附属本蓮沼診療所内

○創刊にあたってのごあいさつ

健康文化会理事長 石川徹

在宅療養をされている皆さん、そしてそれを支えられている皆さんには、たいへんご苦労が多いことと思います。特に急な病気の後在宅療養に入られた場合などには、ご本人もご家族の方も生活リズムが大きく変わり、不安や疲労から体調を崩しやすくなります。安心できる在宅療養にしていくためには医療や介護制度の充実も含め、もっとたくさんの支援の輪が必要となります。このお便りは在宅療養に役に立つ情報をお届けすることをめざしています。困ったこと、もっと知りたいことがあったら、もよりの事業所の職員にお気軽にご相談ください。



「あんしん在宅ネット」の事業所～地域包括ケアをサポートし患者・利用者様と家族に寄り添うネットワークです

【板橋区】小豆沢病院 小豆沢病院附属本蓮沼診療所 坂下診療所 小豆沢病院附属高島平診療所 下赤塚診療所

小豆沢歯科 小豆沢病院訪問看護ステーションと高島平事業所・赤塚事業所

介護老人保健施設志村さつき苑（坂下） 小豆沢病院居宅介護支援事業所

【練馬区】練馬第一診療所（平和台） 練馬第二診療所（練馬） 小豆沢病院訪問看護ステーション練馬事業所（早宮）

【北区】桐ヶ丘団地診療所（赤羽台） 小豆沢病院訪問看護ステーション桐ヶ丘事業所（赤羽台）

○在宅療養をサポートするスタッフ紹介

練馬第一診療所（在宅療養支援診療所）

所長 大久保隆史（医師）

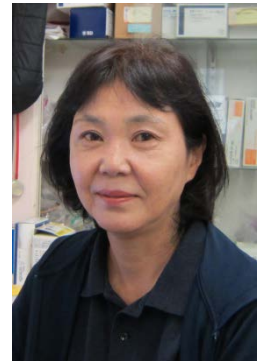
丁寧に、柔軟に、皆さんの生活の場に寄り添う、在宅医療を進めていきます。よろず相談所として、医療・介護のたゆまぬ連携を心がけていきます。ご相談ください。



小豆沢病院訪問看護ステーション

所長 向田み子（看護師）

2000年4月、介護保険の中に訪問看護が位置づけられ今年で17年が経過いたしました。地域の中で病気・障害を持ちながらも安心して在宅療養ができるよう、医師・ケアマネ・各介護事業者と連携を取りながらご利用者様・ご家族様を支えていくことが私たちの役割です。地域のニーズを読み取りながら、ネットワークをきかし、日々活動しております。お気軽に声をかけてください。



○知っておきたい医療費のはなし①

今回は医療費控除についてのお話です。

その年の1月1日から12月31日の間に本人および本人と生計を一（いつ）にする家族のために医療費等を支払った場合一定金額の所得控除が受けられます。単身赴任中のお父さん、下宿をしている学生（子供）、生活費を仕送りしているご両親の方の分も全て合算できます。医療費等の支出を証明する領収書を確定申告書に添付し、所轄の税務署に申請してください。

【医療費控除の対象】

- ①病院、診療所、歯科の治療費、薬代
- ②調剤薬局で支払った薬代
- ③入院の部屋代、食事代
- ④妊娠中の定期検診、検査費用
- ⑤出産の入院費
- ⑥病院までの交通費
- ⑦子供の治療のための歯科矯正
- ⑧在宅で介護保険を使った介護費用（訪問看護や訪問介護など）

お役立ち情報

裏面で腰痛体操
をご紹介します！





シリーズ より良い在宅療養をサポート！

理学療法士 三宅信之 腰痛予防①

介護を支えている方々におすすめの腰痛体操

ご自宅で介護を支えている方々にとって腰痛は大きな悩みの一つ。実は、介護を支えている方の腰痛で在宅介護が続けていけなくなってしまうことは少なくないのです。

軽度な腰痛への日常的な対処方法として以下のようなものがあります。

- ①簡単な体操を行う
- ②介助方法を見直す
- ③乗り移りのときに助けてくれるスライディングボードなどの福祉用具を使う
- ④コルセットなどを使う

今回は、①の体操をご紹介します。「介護や家事、仕事で忙しくて体操なんてとてもできない」と思われる方もいるかもしれませんが、介護の前後で、ごく短時間で行える簡単な体操です。呼吸に合わせてゆっくりと行ってみましょう。

