



今月の先生紹介
くにたに たかし 國谷 隆志 氏
岐阜市くにたに歯科 院長

今回のテーマ
介護保険について
知っておきましょう



LPAのちよこ 野口 多恵子

皆さんが介護保険と関わるようになるのは、ご家族が高齢になり、世話が必要になってきたときでしょうか。しかし、40歳からサービスを受けられる場合があるのはご存じですか？また、どのように保険料を支払っているかはご存じですか？

✓ 保険料は原則40歳から生涯支払います

①65歳以上の年金受給者の保険料は、原則として市町村が設定した保険基準額をもとに、所得に応じて決められ、公的年金から天引きされます。
②40歳から64歳の人は、健康保険料と介護保険料が合算されています。
③健康保険加入者に扶養されている妻は、夫の保険料に含まれていないので、基本的に自己負担する必要があります。

✓ 給付を受けるには

介護保険を受給するには、原則65歳以上で、要介護者、要支援者の判定を受け

ることが必要です。また、40歳以上65歳未満でも、がん末期、初老期における認知症、脳血管疾患など16種の特定疾患により判定を受け、サービスを利用できます。認定の申請は、市町村窓口や近くの地域包括支援センターで相談できます。訪問サービス、日帰りや短期入所サービス、施設サービスの他にも、ベッドや車いすの貸与、手すりの取り付けや段差の解消など住宅改修費用の給付もあり、要介護度によって支給限度額が決められています。

高齢者の中には、体の状態が衰えてきている人も、人の手を借りることに抵抗感があつたり費用が気になったりして、サービスを受けるのを躊躇されることがあります。さらに、申請から認定を受けるまでは1か月くらいかかり、すぐに利用できるわけではありません。介護する人が負担を一人で抱え込まないためにも、利用できるサービスを有効に使いたいものです。日常生活が困難になってきたらどのように暮らしていくのかを、元気づけながら話し合っておきましょう。

お問い合わせ | コープぎふ LPAの会事務局 TEL 058-370-6713 月～金曜日 9時～17時 (土日休み)

皆さんは歯を失うとどうなるかを知っていますか？

歯は上下に14本ずつあり、1本失うとその1本分の負担を他の13本で賄う形で機能します。全く傷ついたことのない歯なら耐えられるかもしれませんが、治療を繰り返した歯質と人工物質とのつぎはぎの歯は、その負担増に耐えることができず、失う危険があります。

- 歯がなくなるとどーなる!?
- 見た目が悪くなる
 - 発音がしにくくなる
 - ご飯が食べにくくなる
 - より虫歯や歯周病が進みやすくなる
 - その歯と噛んでいた歯は伸びてくる
 - 失った後の処置を考えると不安

歯を失う原因

日本人が歯を失う原因の中で、その大半を占める病気が2つあります。虫歯と歯周病で

す。今回はその2つの病気についてお話したいと思います。虫歯の成り立ちには細菌(虫歯菌)がコバンザメのように歯にくっついて私たちが食べた糖分を横取りし、その代謝の際に出る酸によって歯が溶かされ柔らかくなります。あの独特の黒い色は虫歯菌の代謝の時に出る黒い色素です。柔らかくなった部分が大きくなった歯は強度を失い、食べ物や噛み合わせによって欠けたり割れたりしてしまします。私たち歯科医療者は割れたり欠けたりした歯を丁寧に治療しますが、無くなった部分を補うだけで元通りの強度には戻せません。

歯周病は虫歯とはまた別の細菌(歯周病菌)が歯肉と歯の間に溜まってゆき、人間の体の防御機構として歯茎や骨が痩せてゆく病気です。歯肉が腫れたり、赤黒く変色したりを繰り返してしまつと、痛みもなくじわじわと気が付かない間に歯茎の中の骨が痩せ細ってゆきます。これまた私たちは歯周病が進まないように指導をし、歯石をとるなど努力をしますが、1度失ってしまった骨が戻ることはありません。

一般的にこの2つの病気は人

2020年度 | 第11回 理事会だより (4/14)

3 平和の折り鶴の取り組みについて

自宅で参加できる平和を考える活動として、鶴を折るお手伝いをしていただけるお子さん(小学生～中学生)を募集し、広島と長崎に届ける取り組みを実施します。募集はコープぎふホームページや週刊コープぎふでおこない、参加申し込みをしていただきます。完成した折り鶴は広島平和記念資料館と長崎平和資料館に贈ります。

4 フードバンクへの商品提供の状況について

地域のフードバンクや社会福祉協議会と協定を締結し生活困窮者への支援の取り組みを始めています。20年度フードバンクへの提供実績について報告がありました。提供回数63回、提供点数679点。提供支所(中濃支所、各務原支所、西濃支所、岐阜西支所、多治見支所、恵那中津支所)

5 2020年度の首長訪問について

2020年度は県内42行政を理事長、組合員理事、支所長が訪問しました。ハピハピボックス、子育て支援、夕食宅配、見守り活動、災害時協定、コロナ禍の対応、たすけあい活動等が話題になりました。協定の締結をしていなかった行政との締結をすすめることができました(見守り協定1市3町1村、災害時協定5市7町)。

1 3月期決算について承認しました。

2020年度決算(下記)は第12回理事会(5月12日)で承認しました。
単位:百万円

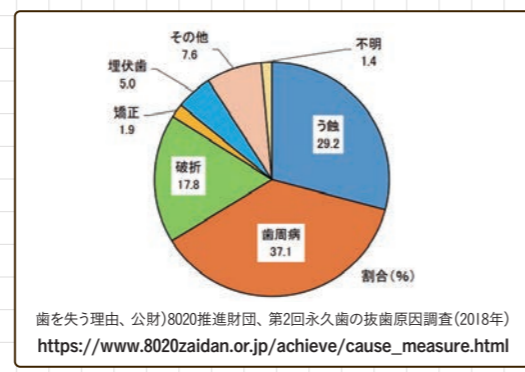
3月度事業結果	3月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,160	243	29,132	3,597
総事業高	2,248	244	30,044	3,608
事業経費	544	56	6,052	-36
経常剰余金	6	0	1,075	871
当期剰余金	2	54	750	647

組合員数 248,319名 計画比 100.1% (加入774名)
出資金 43億2,813万円 一人当たり出資金 17,430円
※自由脱退の手続きにより、組合員数が減少しました。

2 第23回通常総代会の運営方法について

第23回通常総代会について、新型コロナウイルス感染防止を第一に運営や会場設営を進めていく提案があり確認しました。5月3日から支所より総代へ案内配付や参加方法の確認をおこなう予定です。第23回通常総代会は2021年6月15日(火)開催予定です。
①国や行政の方針や、情勢にそった安全対策・対応を引き続きおこないます。
②総代会の会場では感染防止を第一に運営や会場設営をおこないます。
③総代を担われている組合員の心情に寄り添った対応、運営をおこないます。

によってどちらかになりやすいと言われています。



自分や家族はどちらの病気に
かかりやすいタイプ?

虫歯タイプは小さい頃から虫歯や神経を抜いた歯、歯の詰め物、被せ物が多いなどの特徴があります。

歯周病タイプは若い頃は虫歯が少なく歯医者へ行った経験も少ない、30歳～40歳にかけて歯に動きが出てきて、歯が長くなつたり、ぐらついたりしてしまつのが特徴です。

もちろん口の中のケアの度合いなどによってどちらも兼ねてしまつたりもいます。

どちらかわかった次は
どうすれば良いのでしょうか?

実は虫歯タイプと歯周病タイプではお口の中の効果的なケアの方法が違います。読者の方の中でも歯磨きも100%綺麗にできて、補助アイテムも完璧だぜ!という方は少ないかと思えます。

歯科医院ではドクターと歯科衛生士がそのどちらかのタイプかを考え、ケアの方針を立てていきます。かかりつけの歯科医院があるなら、プランを立ててもらつと良いと思います。もし歯科医院に行けないほど忙しかった場合、虫歯タイプの方へのヒントとしては糖質の管理とフッ化物。歯周病タイプの方へのヒントとしては厳密なプラークコントロール。よければ調べてみてくださいね。

近年、保険医療の中へ予防の項目が入ってきました。なつてからよりも、なる前にならないことを考える。そうすることで無駄な時間や、お金がかからないようにすることも我々医療者の責務だと考えています。自分や家族のためにもぜひ健康に関する知識を増やしましょう。



わたしのひとこと

5月号、健康講座の「腸活」に興味を持ちました。ヨーグルトを常温に戻すことや、玉ねぎやキャベツにオリゴ糖が含まれているなど知らないことが多かったです。今まで気にも止めませんでしたが、とても役に立ちました。(岐阜市 たっくんのグランマさん)



わたしのひとこと

最近、ウォーキングを始めたのですが、通りすがりの小学生や中学生(特に男の子)が、「こんにちは」と挨拶してくれます。ちょっと嬉しかったです。(池田町 エルちゃんさん)