

被爆者の
充実した生活
のための

医療と介護 サポートブック



いざというときに役立つ

Q

A

はじめに

昭和20年に原子爆弾が広島市に投下されてから80年以上が経ち、被爆者の方々の平均年齢は86歳を超え、医療や介護への不安を持っている方が多くおられます。

このたび、被爆者の方々の現状をふまえ、不安を少しでも和らげ医療と介護に関する知識の向上に役立てていただくことを願って、「被爆者の充実した生活のための医療と介護サポートブック」を改訂しました。

この冊子は、体や心に症状が現れたとき自分でできる対処法や、生活と介護に関する具体的な相談についてQ&A形式で紹介しています。

この冊子を手元において、「いざ」というときに活用していただければ幸いです。

また、この冊子は被爆2世の方や、介護に携わる方にも役立ちますのでご利用ください。

これからも、被爆者の方々が、健やかで充実した毎日を送られることを、心より願っております。

令和8年3月



目次

2 はじめに

第1章 ● 現状

6 いま、被爆者の方は…

第2章 ● こんなときはどうする？

- 8 **Q** 急にしゃべりにくくなったのですが、大丈夫でしょうか？
A それは脳梗塞かもしれません！ 脳梗塞は脳の血管が詰まったり、血液が流れにくくなって起こる病気です。
- 9 **Q** 間違っ、のどや気管にもものが詰まったときは、どうしたらよいのでしょうか？
A 次に紹介する方法などで、急いで取り除くようにしましょう。
- 10 **Q** 発熱があり、頭痛やのどの痛みもあります。普通のかぜでしょうか？
A インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の可能性があります。
- 11 **Q** 突然吐き気や腹痛、下痢の症状が出ました。どうしたらよいのでしょうか？
A ノロウイルスによる食中毒が疑われます。水分をこまめにとって安静にしましょう。
- 12 **Q** 夏、作業中にのどのかわきやめまいがする時がありますが…。
A 熱中症にかかっているおそれがあります。水分をこまめにとりましょう。
- 13 **Q** 熱中症にならないための注意点はありますか？
A 熱中症はちょっとした心がけで防げます。
- 14 **Q** 朝、起きると胸がムカムカしていたので検査をしたら、「逆流性食道炎」といわれました。
A 食べものなどが胃から逆流する病気です。日常生活での注意点を守りましょう。
- 15 **Q** 食事でむせるようになりました。肺炎の危険もあるといわれたのですが…。
A 歯みがきやお口の体操などで予防できます。
- 16 **Q** もともと便秘がちでしたが、最近ひどくなってきました。
A 水分や食物繊維が豊富な食品をしっかりととりましょう。
- 17 **Q** 咳をした時などに尿が漏れることがあります。外出しにくくて困っています。
A 尿漏れを防ぐ体操をしたり、尿漏れパッドなどを活用しましょう。
- 18 **Q** 最近もの忘れがひどいのですが、認知症のおそれはないのでしょうか？
A 一人で悩まず、早めに相談しましょう。

- 19 Q お風呂でめまいがして**転びそう**になってしまいました。
A 熱い湯や長湯を避け、手すりをつけるなどの工夫をしましょう。
- 20 Q 寝ていたら**足がつって**、痛みで目がさめてしまいました。
A すぐに水を飲みましょう。日頃の予防も大切です。
- 21 Q ぐっすり**眠れません**。何か原因があるのでしょうか？
A まずはメリハリのある生活を心がけてみましょう。
- 22 Q **体がかゆくて**仕方ありません。
A かゆいところに軟膏を塗ってみましょう。日常生活にも注意が必要です。
- 23 Q ときどき**薬を飲み忘れて**しまいます。何か対策はありませんか？
A 以下を参考にして、自分に合う方法を見つけてください。
- 24 Q 最近**つまずく**ことが増え、転んだらどうしようと心配です。
A 家の中を改めて点検し、足腰をきたえましょう。
- 25 Q **ひざに痛み**があり、**〇脚ぎみ**です。
A 女性なら「変形性膝関節症」の疑いが高いです。できるだけ体を動かし、日常生活にも注意しましょう。
- 26 Q **頭痛や目の痛み**がひどいのですが…。**視野も狭くなった**気がします。
A 緑内障のおそれがあります。早めに眼科を受診しましょう。
- 27 Q このごろ目がかすんで、**霧がかかったように見える**のですが…。
A 白内障のおそれがあります。眼科を受診しましょう。

第3章 ● 生活と介護の具体的な相談

- 28 Q 万が一**救急車**を呼ばなければならなくなったときは、**どんなことに気をつけ**ればいいのでしょうか？
A 携帯電話の場合は通報後電話機の電源を切らないこと、来てほしい場所をはっきり伝えることなどです。
- 29 Q **災害時**に家族と**連絡**を取れなくなるのが心配です。
A 災害用伝言ダイヤルなど、災害時にも連絡を取れる方法があります。
- 30 Q **お医者さん**と向き合うと**緊張**してしまい、うまく症状を伝えられません。
A 症状や聞きたいことなどはメモにしておくと、おちついて伝えられます。
- 31 Q **がん検診**を受けたら、「**がんの疑いがある**」という結果が出てしまいました。
A まず、かかりつけ医に相談し、専門医を紹介してもらいましょう。
- 32 Q 今まで**通っていた病院**がなくなりました。
A 予防接種などの機会に、「かかりつけ医」をできるだけ早く見つけましょう。

- 33 Q **詐欺や悪質商法**が心配です。
A 悪質業者の手口を知っておきましょう。
- 34 Q **地域に何か貢献したい**と考えているのですが…。
A 町内会やボランティア活動などに参加してみてもいいかもしれません。
- 35 Q **自宅での介護**に備えてどのように準備すればよいのでしょうか？
A 介護をみんなで支え、利用できるサービスも活用しましょう。
- 36 Q 体を動かすことが大変になってきたので、**介護保険を利用したい**のですが…。
A お近くの「地域包括支援センター」へお電話、または直接お越しください。
- 38 Q **介護保険**では、どんな**サービス**が使えるのですか？
A 介護保険には、さまざまなサービスがあります。認定の段階によっては利用できないサービスがあります。
- 39 Q ときどき**外出して、介護を受けたり、いろいろな人と交流して気分転換**できるサービスはありますか？
A 施設に通って日帰りで利用できるサービスがあります。
- 40 Q なるべく住み慣れた自宅で生活を続けたいのですが、**家にいて利用できるサービス**はありますか？
A 事業者が自宅を訪問してもらって受けられるサービスがあります。
- 41 Q **家の中を暮らしやすくしたい**のですが、どんなサービスがありますか？
A 生活に役立つ福祉用具や住宅改修に関するサービスがあります。
- 42 Q **介護保険**を利用したときに**費用**はかかるのですか？
A 通常、介護保険を利用する場合1割～3割の利用者負担がありますが、「被爆者健康手帳」をお持ちの方は、利用者負担分が助成される制度があります。
- 43 Q ひとり暮らしの親が認知症で、**財産管理の不安や悪質商法の被害**にあわないか心配です。
A 判断能力が十分ではない人のために、「成年後見制度」があります。
- 44 Q 足腰が弱くなり、**出かけるのが億劫**になってきました…。
A 歩くための補助用具を使ってみましょう。
- 45 Q 家族が**車いす**を利用することになりました。どんなことに注意すればよいのでしょうか？
A 車いすの介助は難しくはありませんが、利用者が怖くないように操作することが大切です。

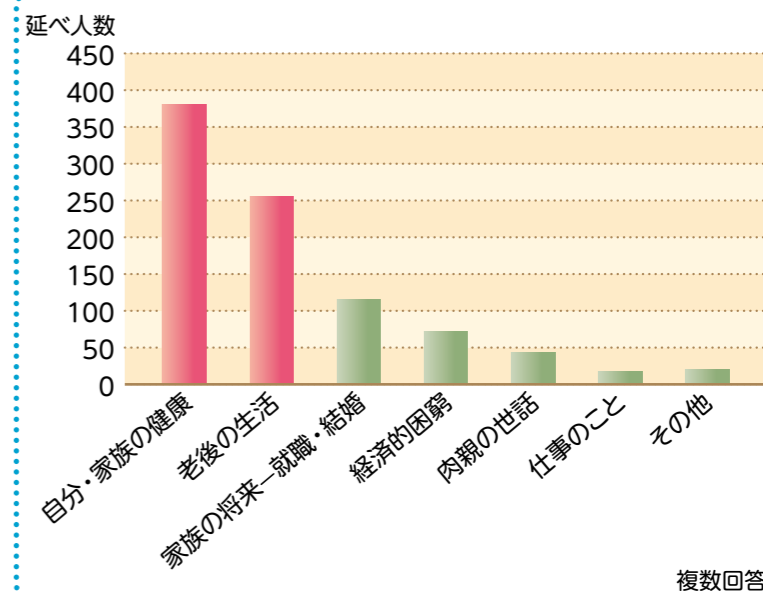
46 第4章 ● 被爆者援護事業のご案内

裏表紙 お問い合わせ先一覧



苦勞・心配していることは「健康」と「生活」

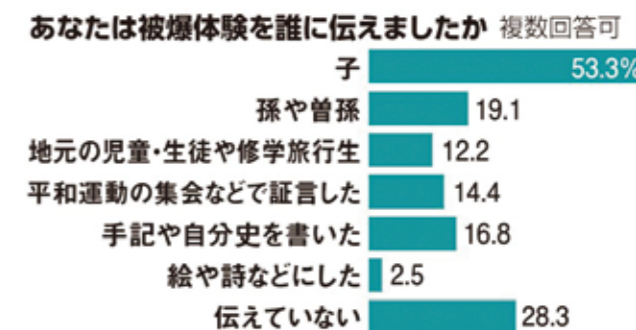
現在苦勞していること、心配していることとして半数以上の方が回答したのが「自分・家族の健康」と「老後の生活」でした。被爆の影響による健康不安や、身寄りが少ないことによる将来への不安感が大きいと考えられます。



被爆者健康状況調査（広島県 平成24年度）

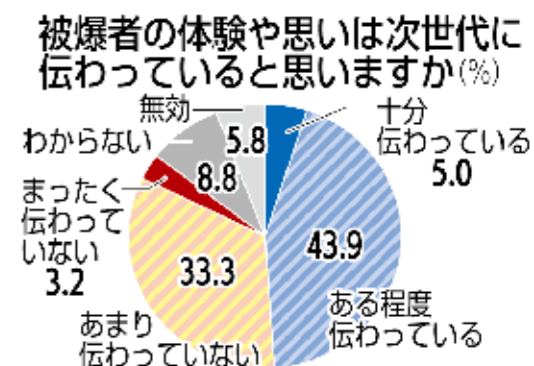
被爆体験の伝承について

被爆者の方の5割以上が自分の被爆体験を子どもに、約2割が孫や曾孫に伝えています。ほかに平和運動の集会や地元の児童・生徒、修学旅行生などに伝えた方が1割強、手記や自分史で体験を記録された方も約2割いました。一方で「伝えていない」という方も約3割にのぼりました。



朝日新聞 令和7年7月16日朝刊

「被爆者の体験や思いは次世代に伝わっていると思いますか」という問いに対し、約半数の方は「伝わっている」と回答していますが、約4割の方は「伝わっていない」と回答しており、「わからない」という方も約1割いました。



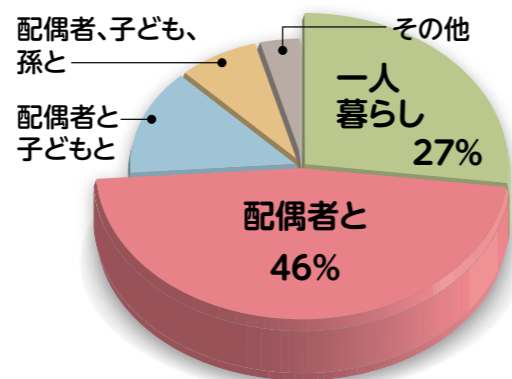
中国新聞 令和7年7月6日朝刊

第1章 現状

いま、被爆者の方は…

約4分の3が独居ないし配偶者と二人暮らし

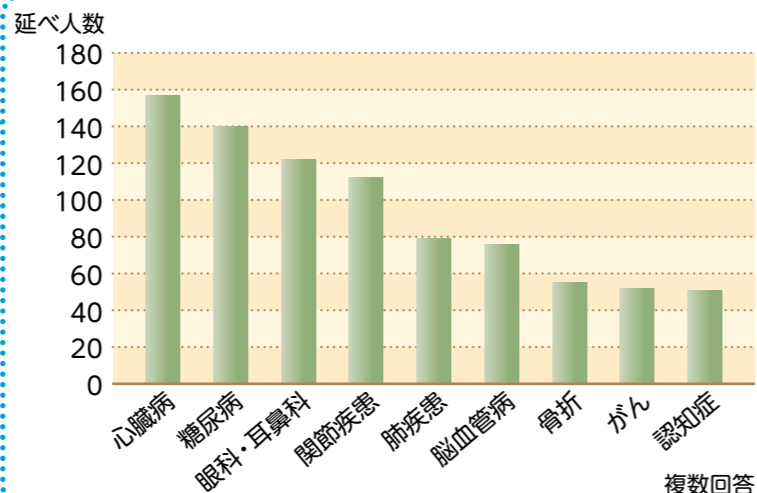
生活状況では、「配偶者と二人暮らし」が約5割で半数近くを占めました。配偶者に加え、子どもや孫と暮らしている方は2割5分、一方で一人暮らしの方も約3割いました。



被爆者健康状況調査（広島県 平成24年度）

受診・治療している病気はさまざま

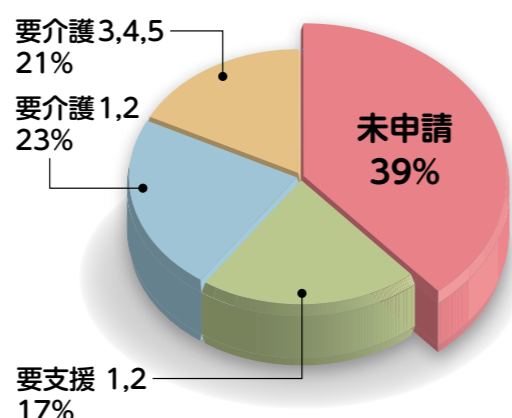
現在どのような病気で医療機関を受診しているか尋ねたところ、心臓病、糖尿病、眼科や耳鼻科の病気が多く、続いて関節の痛み、肺や脳血管病、骨折などで通院している方が多いことがわかりました。



被爆者健康状況調査（広島県 平成24年度）

介護保険認定は85歳以上の約6割が申請（広島県）

介護保険については、「要支援1,2」が約2割、「要介護1,2」が約2割、「要介護3,4,5」が約2割でした。残りの約4割の方は「未申請」で、「ただちに介助が必要な状態ではない」という方がいることがうかがえます。



介護保険制度の実施状況（広島県 令和7年度 被爆者を含む）

Q 急にしゃべりにくくなったのですが、大丈夫でしょうか？

A それは**脳梗塞**かもしれません！
脳梗塞は脳の血管が詰まったり、血液が流れにくくなって起こる病気です。



異常があるか、まずチェックしてみましょう

●両手を前に上げると、片方の手が下がりますか？



- はい
- いいえ



●鏡を見て作り笑いをしたときに口の形がゆがみますか？



- はい
- いいえ

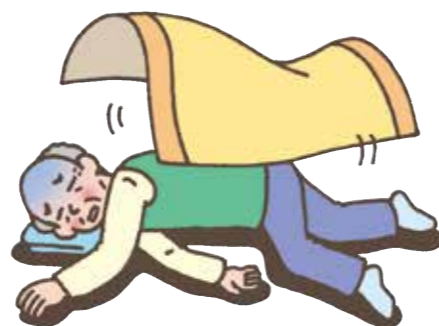


2つとも「はい」の方は、脳梗塞またはその前兆が強く疑われます。急いで救急車を呼びましょう。

※特に糖尿病や高血圧の治療中の方は、脳梗塞の可能性が大きいので、急いで治療を受ける必要があります。

救急車を待つ間、寒くならないように毛布をかけ、**麻痺した側を上**にして横になっておきましょう。

脳梗塞は発症してから**3時間以内**に処置を受ければ完全に治ります。もし、上のような症状が軽くなったり消えたりしても、必ず医師の診察を受けてください。再発の恐れがあります。



脳梗塞の「前ぶれ症状」

脳梗塞には以下のような「前ぶれ症状」が出ることがあります。これを感じたときは急いで救急車を呼ぶか、医療機関を受診してください。

しばらくして「前ぶれ症状」が軽くなったり消えたりしても、必ず専門医の診察を受けましょう。あとで本格的な脳梗塞を発症する場合があります。

目の異常

- 片方の目が見えなくなる
- 物が二重に見える

体の異常

- 片方の手や顔が動かさにくい
- 手やひざに力が入りにくい
- よろける

言語障害

- ろれつが回らない
- 言葉が出ない



Q 間違っ、のどや気管にもものが詰まったときは、どうしたらよいのでしょうか？

A 次に紹介する方法などで、**急いで取り除く**ようにしましょう。



背部叩打法

のどを詰ませた人の後方から、手のひらで左右の肩甲骨の中間辺りを力強く何度も連続して叩きましょう。



腹部突き上げ法

背部叩打法で治らない場合は、以下の手順で行います。背部叩打法より効果的ですが、極端に太った人や妊婦には適さない方法です。

- 1 詰まった人の後ろにまわり、ウエスト付近に手を回す。
- 2 片手でへその位置を確認し、もう片方の手で握りこぶしを作って親指側を抱かれている人のへその上方でみぞおちより十分下方に当てる。
- 3 へそを確認した手で握りこぶしを握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げる。



処置をしている間に注意すること

のどを詰ませた人の横に誰かが必ず付き添い、目を離さないようにしましょう。少しは息ができるのか、または全く息ができず青ざめているかを観察し、救急車を呼ぶことも考えます。応急処置と並行して救急車を呼ぶなど、他の人にも協力してもらいましょう。

のどに詰まらせないための注意

テレビを見ながら食べるなど、注意力が散漫なとき、また急いで食べているときはのどに詰まらせてしまいがちです。食事のときは集中して、ゆっくり食べましょう。

姿勢をしっかりと起こして食べることも大切です。



Q 朝、起きると胸がムカムカしていたので検査をしたら、「逆流性食道炎」といわれました。

A 食べものなどが胃から逆流する病気です。日常生活での注意点を守りましょう。



逆流を起こさないように気をつけること

寝るとき

肩・首の部分を少し高めにして、逆流を起こさせないようにする。

例

敷布団の頭側3分の1をタオルケットや座布団などで高くし、できるだけ天井を見る形で寝る。



食事のとき

脂肪を多くとると逆流が起こりやすくなるので、夕食に脂肪を多く含んだものは避ける。



日常生活での注意

普段から背筋を伸ばすクセをつける。



逆流性食道炎の主な症状

- 胸焼け
- すっぱい液体が口まで上がってくる
- むかつき
- 胃が重い、痛い
- 朝起きたとき胸がムカムカする

左記のような症状が続くときは、逆流性食道炎のおそれがありますので、医師の診断を受けましょう。

逆流性食道炎とは

逆流性食道炎は、胃の中の食物とともに胃液が食道に向かって逆流し、食道の粘膜を傷つけ、胸やけ・胸の痛みなどいろいろな症状が出てくる病気です。

老化現象の一つとして、食道と胃の間にある括約筋（噴門）がゆるんでくることが、背中が丸くなり、胃を圧迫することが逆流の原因です。

Q 食事でむせるようになりました。肺炎の危険もあるといわれたのですが…。

A 歯みがきやお口の体操などで予防できます。



誤嚥性肺炎は危険な病気です

食べ物や唾液などが、食道ではなく気管に入ってしまうことを誤嚥といいます。高齢になると飲み込む力が弱くなるため、誤嚥を起こし、肺炎にかかりやすくなります。誤嚥性肺炎は致死率の高い病気。予防を心がけることが大切です。

歯みがき

毎食後に必ず歯をみがき、口の中をきれいにしましょう。歯がない人も、口腔ブラシなどで口の中を清潔に保つことが大切です。入れ歯は必ずはずしてから、ていねいにみがきましょう。

食事中・食後の姿勢

食事中は上体を起こし、あごを少しひくようにすると誤嚥しにくくなります。よくかんでから、口を閉じて「ごっくん」と飲み込むようにしましょう。また、食後2時間くらいは横にならないようにしましょう。

よくかんで食べる

あごの筋肉が鍛えられ、飲み込む力も強くなります。

薬の飲み方

薬を飲むときは、一度飲み込んだ後、もう一度飲み込むようにしましょう。

お口の体操をしてみましょう

舌やほお、あごなどを鍛えて、かむ力や飲み込む力をつける体操です。毎日コツコツ取り組んでみましょう。

1 口を閉じたままほおをふくらませたりすぼめたりする



2 口を大きく開けて、舌を出したり引っこめたりする



3 舌を出して、上下左右に動かす



4 口を閉じて、口の中で舌を上下左右に動かす



Q もともと便秘がちでしたが、最近ひどくなってきました。

A 水分や食物繊維が豊富な食品をしっかりととりましょう。



生活習慣による便秘

便秘とは、3日程度排便がなく、そのために本人が不快感や苦痛をおぼえる状態のこと。そのほとんどは食事量が少ない、消化・排便するための機能が衰えているなどが原因です。まずは生活習慣を見直すことで、症状の改善を目指しましょう。

●食事や水分をしっかりとる

高齢期になると、食事や水分の量が少なくなりがちです。食事や水分をしっかりとることで、便意がおきやすくなります。



●食物繊維を意識してとる

食物繊維は豆類、海藻類、きのこ類に多く含まれています。



●体を動かす

体を動かさず、じっとしてばかりいると、腸の動きまで鈍くなります。毎日少しずつでも体を動かすよう心がけましょう。



●排便の姿勢をとりやすくする

背骨を伸ばして真っ直ぐになるようにすると、排便がしやすくなります。



そのほか、便意をがまんしない、決まった時間にトイレに行くようにする、おなかに「の」の字を書くようにゆっくりマッサージする、なども効果的です。

病気による便秘もあります

がんや腸閉塞といった病気が原因の便秘もあります。急にひどい便秘になった、便がとても硬い(大きい)ため排便時に苦痛がある、おなかの痛みや不快感がある等、気になる症状がある時は、かかりつけ医などに相談しましょう。

Q 咳をした時などに尿が漏れることがあります。外出しにくくて困っています。

A 尿漏れを防ぐ体操をしたり、尿漏れパッドなどを活用しましょう。



根気強く体操や訓練をすることが大切です

咳やくしゃみをした時、重いものを持った時などに尿が漏れてしまうという悩みをもつ人は少なくありません。

これは、加齢により骨盤の筋肉(骨盤底筋)がゆるみ、尿道を閉じる筋肉に力が入りにくいことが原因のひとつです。骨盤底筋を鍛えることで、多くの人が改善します。年をとるにつれて効果の出方は遅くなりますが、すぐに治らないからといってあきらめず、根気よく続けてみましょう。

また、外出時などには尿漏れパッドなど(薬局で市販されています)も便利です。

尿漏れ体操と膀胱訓練

尿漏れ体操(基本)

- 1 あおむけに寝て、ひざを軽く立てる。
- 2 脚を肩幅に開き、体の力を抜く。
- 3 尿道・膣・肛門の筋肉をギュッと締め、ゆるめる。この動きを10回続ける。
- 4 10回を1セットとして、1日10~20セット行う。
※片方の手をおなかの上に置き、腹筋に力が入らないように注意する。



尿漏れ体操(応用編)

- 1 いすに浅く腰かけ、両足を肩幅に開く。
- 2 肩の力を抜き、足の裏を床にぴったりつける。
- 3 基本の3、4と同様に行う。

膀胱訓練

行きたくなくてもすぐにトイレに駆け込まず、しばらくがまんしてみましょう。最初はトイレの前で5分がまんし、徐々に待つ時間を延ばしていきます。

すると、がまんできないほどの尿意が次第におちついてきます。



恥ずかしがらず、泌尿器科に相談を

尿漏れにはさまざまなタイプがあり、骨盤底筋のゆるみ以外の原因・病気が隠れている場合もあります。それによって治療法も異なりますので、尿漏れが気になったらまずは泌尿器科を受診しましょう。

Q 最近もの忘れがひどいのですが、**認知症**のおそれはないでしょうか？

A 一人で悩まず、**早めに相談**しましょう。



まずはチェックしてみましょう

<input type="checkbox"/> 今日が何日で何曜日か思い出せない	<input type="checkbox"/> 料理や家事などがてきぱきできなくなった
<input type="checkbox"/> 簡単な計算ができなくなった	<input type="checkbox"/> 話しかけられるとそれまでしていたことを忘れてしまう
<input type="checkbox"/> テレビや相手の話の内容が理解できなくなった	<input type="checkbox"/> 今まで楽しかったことへの意欲がなくなった

複数の項目に当てはまる場合は、認知機能が衰えている可能性があります。

認知症と老化によるもの忘れの違い

老化によるもの忘れは、「名前が思い出せない」「朝食に何を食べたか思い出せない」といったように、体験の一部だけを忘れるものです。ところが認知症では、朝食を食べたこと自体を忘れてしまったり家族のことをおぼえていなかったりと、物事や体験そのものが記憶から抜け落ちてしまいます。しかも忘れたという自覚はありません。



認知症は早期発見・早期対応が大切です

他の病気と同様、認知症も早めに医療機関にかかり、適切な治療や予防処置を受けることによって、症状を軽減したり進行を遅らせたりすることができます。

心配な時は一人で悩まず、下にあげた相談機関に相談してみましょう。まずは家族など、身近な人に相談してみるのもよい方法です。

「認知症かな?」と思った時の相談先

- **かかりつけ医**
気軽に受診できるのがよいところ。必要に応じて専門の医療機関につないでくれます。
- **専門医療機関**
認知症疾患医療センター（老人性認知症疾患センター）、もの忘れ外来、精神科、神経科、神経内科、老年科等では認知症の診断と治療を行います。



Q お風呂でめまいがして**転びそう**になってしまいました。

A **熱い湯**や**長湯**を避け、**手すり**をつけるなどの工夫をしましょう。



交通事故より多い、高齢者の入浴中の事故

高齢者の事故は交通事故のような屋外のものよりも、むしろ屋内で多く発生していることがわかってきました。

中でも注意が必要なのが浴室です。日本では、年間1万人以上の高齢者が入浴中に急死していると推計されています。

長湯や熱い湯が事故を招く

「お風呂好き」で知られる日本人。しかし、長湯をしたり熱い湯につかったりすると、**血圧や血流量が大きく変動**し、心臓や脳に負担がかかります。その結果、めまいやふらつきだけでなく、意識を失ったり、心臓病・脳卒中の発作につながることもあります。浴室でこうしたことが起きれば、転倒によるケガ、やけど、おぼれるといった事態を招きかねません。

さらに、脱衣所や浴室の気温が低い、脱衣所と浴室の**温度差が大きい**なども血圧の変動を招くため危険です。冬場は特に注意しましょう。

浴室の事故を防ぐ方法

- 湯の温度は39℃～41℃くらいにし、長い時間湯につからないようにする
- 脱衣所や浴室をあらかじめ温めておく



- 心肺に持病がある人や高血圧の人は半身浴を心がける
- 転倒やすべるのを防ぐ工夫をする（手すりをつける、すべり止めのマットを敷く、等）



Q 寝ていたら足がつって、
痛みで目がさめてしまいました。



A すぐに水を飲みましょう。
日頃の予防も大切です。

足がつってしまったときの対処法

基本の対処法

- 1 常時、枕元に水を置いておき、コップ1杯の水を飲みましょう。
- 2 足を毛布などで温めましょう。
- 3 痛みが治ったら、ふくらはぎを軽くマッサージしましょう。
- 4 漢方「芍薬甘草湯」は即効します。



こむら返りの予防法

“足がつる=こむら返り”とは、ふくらはぎの筋肉が急にけいれんを起こして戻らなくなった状態で、激しく痛みます。夜間に起きることが多く睡眠にも影響しますので、次のような予防を心がけましょう。

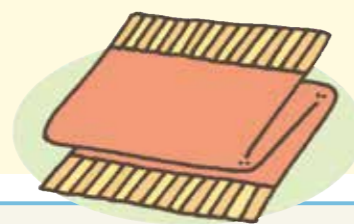
こまめに水分をとる

体内の水分不足はこむら返りの一因。汗をかいたり下痢をしたりして脱水状態の時は、スポーツドリンクなどがおすすめです。



冷やさない

ひざかけを使う、寝具を工夫する、湯船にゆっくりつかるなどして下半身の冷えを防ぎましょう。ふくらはぎをさする、軽く伸ばすなども効果的です。



栄養バランスのよい食事

筋肉が正常に働くには食事も大切。野菜、海藻類、小魚、豚肉、ナッツ類（くるみ等）などをまんべんなく食べましょう。



こむら返りと病気

こむら返りのほとんどは一過性で、病気とは無関係です。ただし、毎日のように繰り返し起こる場合は糖尿病、肝硬変や腎不全などの病気が原因となっている可能性もありますので、医師の診察を受けましょう。

Q ぐっすり眠れません。
何か原因があるのでしょうか？



A まずはメリハリのある生活を心がけてみましょう。

よい睡眠につながる生活習慣とは

高齢期になると、「夜なかなか寝つけない」「眠ってもすぐに目がさめてしまう」「朝、早くに目がさめる」など、睡眠に関して悩みを持つ人が少なくありません。生活習慣を見直し、メリハリのある生活を心がけることで改善できる場合も多いので、できることから始めてみましょう。

- 朝**
- 決まった時間に起きる
 - 太陽の光を浴びる
 - 朝ごはんをきちんと食べる



- 昼**
- 家事や趣味など活発に活動する
 - 人に会う



- 夕**
- 午後5時ごろに30分程度の軽い運動をする
 - 居眠りをしない



- 夜**
- ぬるめのお湯に入浴する
 - お酒は晩酌程度にとどめ、コーヒー・紅茶は控える



昼寝について

午後1時～3時の間の30分以内の昼寝は、脳の疲労回復に役立ち、認知症予防に効果的とされています。1時間以上の昼寝は、逆に認知症の危険が高まるので要注意。夕方以降の昼寝（居眠り）も夜の睡眠を妨げるため逆効果です。

病気による不眠もあります

高血圧や脳卒中の後遺症として、またうつ病などなんらかの病気が原因で不眠になる場合もあります。不眠の症状が強い場合は、かかりつけの医師などに相談しましょう。

Q 最近つまずくことが増え、転んだらどうしようと心配です。

A 家の中を改めて点検し、足腰をきたえましょう。



つまずき・転倒を防ぐ日常生活の工夫

●部屋の整理整頓

- 床になるべくものを置かない
- じゅうたんなどの敷物は部屋全体に敷き、めくれないよう配慮する



●つまずきにくい・転びにくい家に

→35、41ページ参照

- 部屋と部屋、あがりかまちなどの段差を減らす
- 手すりをつける
- 照明を明るくする



●靴・服装の注意

- サンダルやスリッパはやめる
- 靴は先が丸くて軽いものを選ぶ



●外出の際は

- わずかな段差にも注意する(マンホールや路面の凹凸等)
- 手ぶらになれるよう、荷物はリュックなどにまとめる

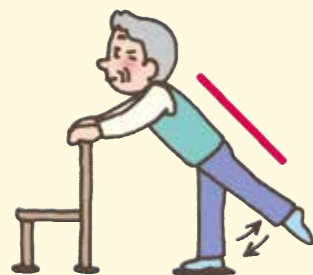


足腰を丈夫にする体操

無理のない範囲で体を動かす習慣をつけましょう。

●脚の後ろ上げ
(左右10回ずつ程度)

- ①両脚を軽く開き、いすから少し離れて立つ。両手でいすの背をつかみ、上体を約45度前に傾ける
- ②ひざが曲がらないように、片方の足をゆっくり後ろに上げる
- ③そのままの状態を1秒ほど保ち、ゆっくりと元の姿勢に戻る



●4分の1スクワット
(2、3セット程度)

- ①両脚を肩幅より少し広めに開いて立つ
- ②上体をまっすぐにしたまま、1・2・3・4でひざを4分の1程度曲げてひざを落とす
- ③1・2・3・4でひざを伸ばし、元の姿勢に戻る



●つま先立ち
(10回を1セットとして3セット程度)

- ①両脚を軽く開き、いすから少し離れて立つ
- ②両手でいすの背をつかみ、つま先を軸にして1・2・3・4でゆっくりかかとを上げる
- ③1・2・3・4でゆっくりかかとを下ろす



Q ひざに痛みがあり、^{おーきやく}脚ぎみです。

A 女性なら「^{へんけいせいしつかんせつしやう}変形性膝関節症」の疑いが高いです。できるだけ体を動かし、日常生活にも注意しましょう。



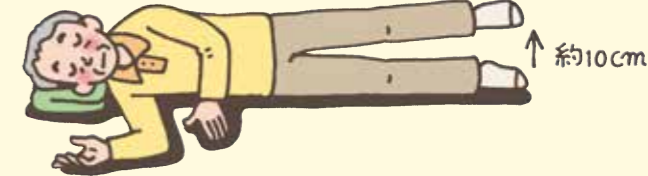
動くことで痛みは和らぎます

痛みがひどい時期には安静が必要ですが、それを過ぎたら自分の体の状態に合わせて、無理のない範囲で体を動かすことが大切です。加齢によってすり減ったひざの軟骨の細胞が活性化し、ひざ関節を支える筋肉も鍛えられるため、痛みが和らいでいきます。

- ①太ももの内側の筋肉を意識しながら、ゆっくりと両脚でタオルを挟む
- ②5秒経ったら力を抜く
- ③3～4回繰り返す



- ①右側を下にして横向きに寝る
- ②上側の脚(左脚)をゆっくり上げ、5秒保ったら下ろす
- ③反対の脚も同様に行う。左右交互に3～4回繰り返す



- ①太ももの前面の筋肉を意識しながら、左ひざの裏でタオルをつぶすように押す
- ②3秒間保ったら力を抜き、右ひざも同様に行う
- ③左右交互に3～4回繰り返す



- ①いすに深く座り、左脚をゆっくり伸ばしながら上げる
- ②5秒保ったらゆっくりと下ろす
- ③同様に右脚も行う。左右交互に3～4回繰り返す



ひざの痛みを和らげる日常生活の工夫

- 上のような体操を毎日続ける
- 洋式の生活に替える(トイレは洋式にする、寝床はベッドにする、正座ではなくいすに座る、しゃがみこむのは避ける 等)
- 食事は腹八分目にし、肥満にならないよう心がける
- 骨や関節を丈夫にするカルシウムやビタミンを意識してとる(牛乳や小魚、野菜類など)
- 重いものを持たない
- ひざを冷やさない(冬: 服装を工夫し、ひざかけなどを使用 夏: 冷房による冷えに注意)



Q 頭痛や目の痛みがひどいのですが…。視野も狭くなった気がします。



A 緑内障のおそれがあります。早めに眼科を受診しましょう。

緑内障は失明原因の第1位

緑内障は、眼圧が高くなって*目の神経が圧迫されることにより、視野が狭くなる病気です。40歳以上の20人に1人はかかる比較的よくある病気で、年齢とともに患者数が増加します。日本では失明する原因の第1位となっていますので、十分な注意が必要です。

* 眼圧は正常範囲なのに緑内障を発症する場合があります。

症状を知っておきましょう

- 目が重い・かすむ
- 目が疲れやすい
- なんとなく目のあたりがうっとうしい
- 見える範囲（視野）が狭くなった
- 見えない場所（暗点）がある



急性の緑内障の場合は、目が充血して突然痛み、激しい頭痛や吐き気・嘔吐を伴う場合もあります。視野も急激に狭くなるため、急いで眼科を受診してください。

定期検診で早期発見を

緑内障による失明は、早期発見・治療で防げます。しかしこの病気は進行が非常に遅く、自覚症状がほとんどありません。そのため、病状がかなり進行してからようやく受診する人も少なくないのが現状です。

一度傷ついた目の神経は元には戻りません。そこで欠かせないのが、年に一度の目の検診です。また、少しでも目の調子がおかしいと感じたら、早めに眼科を受診するようにしましょう。「年のせい」「ただの老眼」と放置しないことが大切です。



Q このごろ目がかすんで、霧がかかったように見えるのですが…。



A 白内障のおそれがあります。眼科を受診しましょう。

白内障のおもな症状

- 遠い、近いに関係なく、ものがかすんで見える
- 明るいところに出るとまぶしい
- 本や新聞が読みにくい

進行すると、明るい・暗いはわかるものの、ほとんどものが見えない状態になってしまいます。ただし白内障では失明の心配はありません。



白内障の治療

初期のうちには、メガネによる矯正や、点眼薬で病気の進行を遅らせるなどの方法があります。症状が進んで日常生活に支障をきたすようになった場合は、水晶体を取り除き、人工のレンズを埋め込む手術が行われます。白内障の手術は比較的安全で体への負担も少なく、良好な視力を回復できることが多くなっています。



白内障とは

早い人では50歳代から始まり、80歳代ではほとんどの人にみられます。加齢に伴い、目のレンズの働きをしている「水晶体」という部分が少しずつ濁っていくのが原因です。ただし、他の病気が原因で水晶体が濁る場合もあります。目のかすみや視力の低下などの症状が出たら、一度は詳しく検査してもらうようにしましょう。

Q

万が一救急車を呼ばなければならなくなったときは、**どんなことに気をつければ**いいのでしょうか？

A

携帯電話の場合は**通報後電話機の電源を切らないこと、来てほしい場所をはっきり伝えること**などです。



救急車の呼び方

119番通報をすると、いくつか質問されます。あわてずおちついて答えましょう。

1 局番なしの119番にかける

できれば通報地点がわかる固定電話からかけてください。携帯電話の場合は、管轄の消防本部へ転送される場合もあるので、電話を切らないようにしましょう。

救急であることを告げる

2 まず火事か救急か聞かれるので、救急であることを伝えます。

来てほしい場所を告げる

3 住所は市町の名前から伝えます。近くの交差点やショッピングモールなどの大きな建物、公共施設など目印になるものをあわせて伝えるとよいでしょう。

傷病者の状態を見たま手短かに説明する

4 「誰が」「どのようにして」「どうなった」と簡潔に伝えます。意識や呼吸の有無等もわかる範囲で伝えましょう。

傷病者の年齢を伝える

5 わからない場合は「70代」というようにだいたいでかまいません。

自分の名前と連絡先を告げる

6 場所がわからないときなどに問い合わせがくる場合があるので、通報後も連絡の取れる電話番号を知らせます。携帯電話機の電源は切らないようにしましょう。



救急車を待つ間にしておくこと

- 応急手当をしている人以外にも人手がある場合は、救急車の来そうなところまで案内に出る
- 必要なものを準備する（マイナ保険証または資格確認証、お金、普段飲んでいる薬やおくすり手帳、着替えや靴等）



救急車が到着したら伝えること

- 救急手当をしてもらいたい医療機関の名前
- 事故が起きた時、具合が悪くなった時の状況
- 通報してから救急車が到着するまでに、傷病者の容態がどう変化したか
- 応急手当をした場合は、どのようなことをしたか
- 傷病者の情報（持病、かかりつけの医療機関、普段飲んでいる薬 等）



※消防庁「救急車を上手に使いましょう～救急車 必要なのはどんなとき?～」参照

Q

災害時に家族と連絡を取れなくなるのが心配です。

A

災害用伝言ダイヤルなど、災害時にも連絡を取れる方法があります。

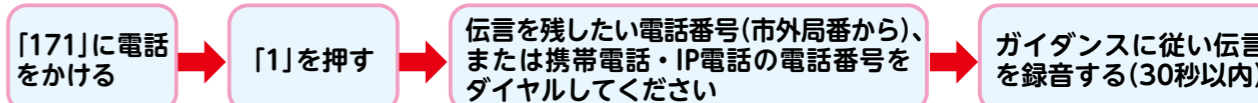


災害用伝言ダイヤル（固定電話）を使う

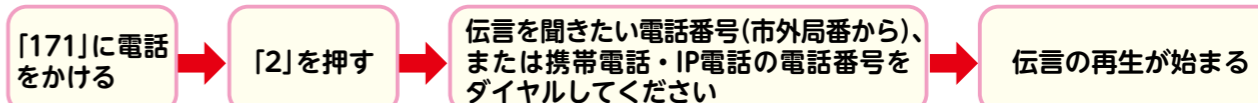
震度6弱以上の地震など、大きな災害の発生により電話がつながりにくい状況になった場合に利用できます。安否が確認できる伝言を残したり、伝言を聞いたりできます。いざというときに慌てないよう使い方をおぼえておきましょう。

災害用伝言ダイヤルの使い方

● 伝言を残す場合



● 伝言を聞く場合



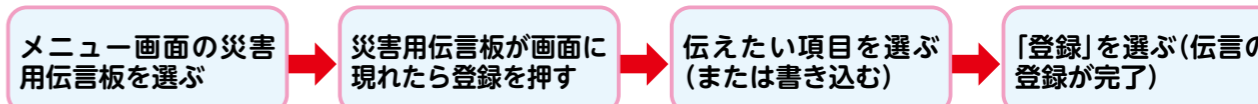
※一部の通信機器では、ガイダンスに沿った操作ができない場合があります。その場合、「#」をダイヤルしてください。

携帯電話の災害用伝言板を使う

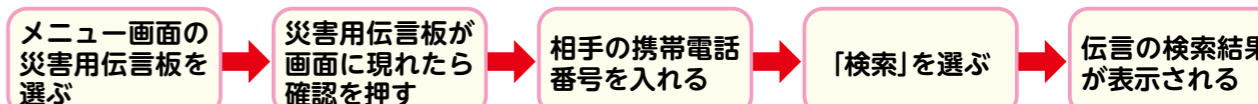
震度6弱以上の地震など、大きな災害が発生した場合に携帯電話のネット上に「災害用伝言板」が緊急に設けられます。

災害用伝言板の使い方

● 伝言を残す場合



● 伝言を見る場合



体験利用できます

毎月1日・15日、正月三が日（1月1日～3日）、防災週間（8月30日～9月5日）、防災とボランティア週間（1月15日～21日）に利用体験ができます。くわしくはご利用の電話会社にご確認ください。

公衆電話は災害時に優先されます

災害時に公衆電話は一般回線より優先的に回線が確保されます。また、災害時には被災地の公衆電話は無料で使えます。

Q お医者さんと向き合うと緊張してしまい、うまく症状を伝えられません。



A 症状や聞きたいことなどはメモにしておくと、おちついて伝えられます。

診察で医師に伝えること

あらかじめ作ったメモを見ながら伝えるとよいでしょう。

- 症状が出ているのはどこか
- どのような症状か
- 症状はいつ頃から出ているか
- 症状が出る時間帯はいつか
- 症状がだんだんひどくなっているか
- 自分で行った対症療法などがあるか
- 他の医療機関で治療している病気やのんでいる薬（あれば）
- 過去にかかった病気や体質（アレルギー等）
- してほしい検査等



また、検査や治療を受ける際はそれがどんなものなのか、時間（期間）がどれくらいかかるかなど、気になることはきちんと聞いておきましょう。質問をするのは悪いことではありません。しっかり聞き、納得して検査や治療を受けることが大切です。

健康診断を受ける際の注意点

事前に案内が届いている場合などは、しっかり読んで準備しましょう。

- 検査前日はアルコールの摂取を控える
- 問診票など提出する書類があれば、事前に記入しておく
- 検査当日は水以外の飲食物をとらないようにし、午前中に受ける
- 着脱しやすい服を着ていく
- マイナ保険証または資格確認証、被爆者健康手帳、お薬手帳を持っていく
- 尿検査がある場合は、検査直前に排尿しないようにする等

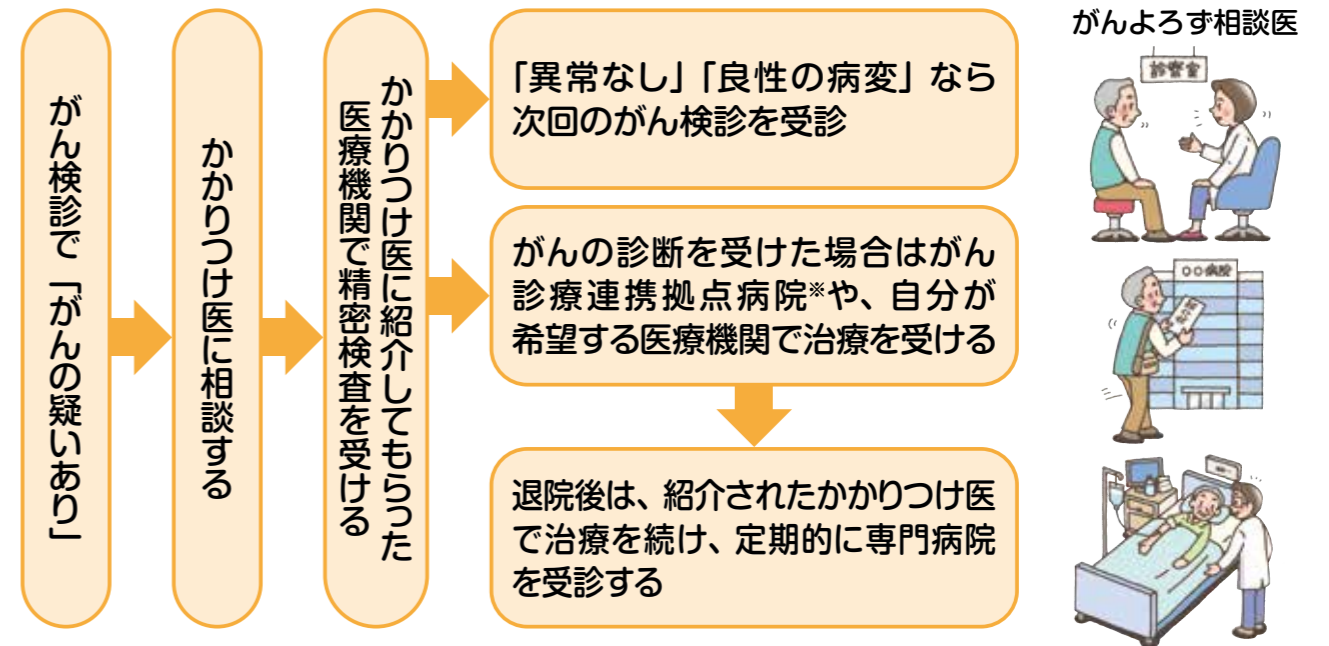


Q がん検診を受けたら、「がんの疑いがある」という結果が出てしまいました。



A まず、かかりつけ医に相談し、専門医を紹介してもらいましょう。

専門医受診までの流れ



※がん診療連携拠点病院とは

全国どこに住んでいても「質の高いがん医療」が受けられるよう、都道府県の推薦をもとに厚生労働大臣が指定した病院。専門的ながん医療を提供しています。なお、がん診療連携拠点病院には『相談支援センター』が設置されています。ここでは専門の相談員が患者や家族にがんに関する情報を提供したり、治療や療養生活等に関する質問・相談に応じたりしています。

令和8年3月時点

医療機関	住所
広島大学病院	広島市南区霞 1-2-3
県立広島病院	広島市南区宇品神田 1-5-54
広島市立広島市民病院	広島市中区基町 7-33
広島赤十字・原爆病院	広島市中区千田町 1-9-6
広島市立北部医療センター安佐市民病院	広島市安佐北区亀山南 1-2-1
JA 広島総合病院	廿日市市地御前 1-3-3
呉医療センター	呉市青山町 3-1
東広島医療センター	東広島市西条町寺家 513
JA 尾道総合病院	尾道市平原 1-10-23
福山市民病院	福山市蔵王町 5-23-1
福山医療センター	福山市沖野上町 4-14-17
市立三次中央病院	三次市東酒屋町 10531
呉共済病院	呉市西中央 2-3-28

Q 今まで通っていた医院がなくなっていました。

A 予防接種などの機会に、「かかりつけ医」をできるだけ早く見つけましょう。



「かかりつけ医」は大切な存在です

かかりつけ医とは、日ごろから診療や健康管理をしてくれる、身近なお医者さんです。今まで通っていた病院がなくなり、かかりつけ医がいなくなってしまった場合などは、インフルエンザや肺炎球菌のワクチンを受ける機会などを利用し、他の医療機関を受診してみましょ。院内の雰囲気やお医者さんとの相性などを知ることができます。



「かかりつけ医」のよいところ

- じっくりと話を聞いたうえで、ていねいに診察してくれる
- 病歴や体質を把握しているため、すばやく適切に対応してくれる
- 健康診断の結果などを報告すれば、生活改善のコツなどを教えてくれる
- 何の病気かわからない、何科にかかったらよいかわからない時に、適切な診療科を教えてくれる
- 症状によって、また精密検査や高度な医療が必要と思われる時は、専門医や規模の大きな病院に紹介してくれる
- 介護のことについても相談にのってくれる
- 自宅への往診もしてくれる



かかりつけ医を選ぶとき気をつけること

内科の開業医がおすすめです

体調不良のときにかかりやすい内科系で、小規模の開業医がよいでしょう。

できるだけ近所の病院を選ぶ

日ごろから診てもらおうので、通院しやすい場所にあるのが理想です。

相性のよさ

医師と患者の信頼関係は重要。質問しやすい、説明がわかりやすいなど、相性のいいお医者さんを探しましょう。

Q 詐欺や悪質商法が心配です。

A 悪質業者の手口を知っておきましょう。



高齢者の心隙を狙っています

悪質業者は高齢者の心理や生活環境につけこんで、言葉巧みに近づいてきます。だまされないためには、どんな心隙を狙ってくるのかを知っておきましょう。

●「孤独」を狙われる

一人暮らしの方や、日中一人で家におられる方は、やさしく話し相手になってくれる販売員について許してしまいがちですが、それにつけこんで高額な商品などを契約させようとする悪質業者もいます。

●「お金の不安」につけこむ

高齢者の収入の不安につけこんで、「必ず儲かる」などのうたい文句で勧誘する悪徳業者もいます。

●「健康への不安」を利用する

高齢者のかかえる身体の不調や健康への不安につけこみ、高額な商品を購入させようとします。

悪質業者の手口を知る

高齢者をねらった悪質商法や詐欺にどんなものがあるのかを知っておきましょう。

●訪問販売

親切顔で近づき商品を買わせます。話し相手になってくれても無理に買わせようとする場合は悪質業者です。

●点検商法（住宅リフォームなど）

無料点検などどうたって訪問し、最終的に高額な工事や商品を契約させます。

●押し買い

貴金属などを見積もるといって家に上がりこみ、安値で強引に買い取ってしまいます。

●送りつけ商法

頼んでいない商品を送りつけ、注文したはずだからといって支払いをせまります。

●催眠商法

無料配布などといって客を閉めきった会場に集め、巧みな話術で次第に高額な商品を買わせます。



巧妙になる悪質商法

振り込め詐欺などは、家族を装うだけでなく公的機関を名乗る、銀行振り込みでなく自宅にお金を取りに来るなど、以前より巧妙かつ悪質になってきています。すぐに契約しない、一人で決めず家族に相談する、おかしいと思ったら毅然と断るなどして、新しい手口にだまされないようにしましょう。

困ったときは消費生活センターへ

実際に被害にあってしまった場合や、疑わしい電話や訪問が続くときには、消費生活センターや近くの地域包括支援センターに相談しましょう。

窓口一覧については、広島県庁ホームページを御確認ください。

広島県 消費生活相談窓口一覧

Q 地域に何か貢献したいと
考えているのですが…。



A 町内会やボランティア活動などに
参加してみてもいいでしょうか。

地域の活動に参加するには

自分が住んでいる地域の自治会や町内会に参加するのが、活動を始めの近道でしょう。地域の人たちが協力して道路や公園の清掃、防災訓練、お祭りなどに取り組んでいます。

ボランティア活動への参加を考えたら、地域でそうした活動を行っている団体・グループなどに問い合わせてみましょう。

地域や団体によっては、活動の紹介や体験会を行っているところもあるようです。いきなり活動に参加するのがためられる場合や、何ができるか、何をしたいのかわからない場合などは、こうした機会を利用してみたい、お近くの地域包括支援センターへ相談してみるとよいでしょう。



地域で活動する際の心得

- 自分の知識や経験、技術にこだわりすぎない
- 自分の肩書きや過去の業績を自慢しない
- 地域では上下関係はない。“年長風”を吹かせたり“仕切り屋”にならないようにする
- 人の肩書きや過去の仕事に興味を持たない
- 一緒に活動している人や近所の人などの噂話は控える
- 地域にはさまざまな価値観を持つ人がいることを理解する



Q 自宅での介護に備えてどのように準備
すればよいでしょうか？



A 介護をみんなで支え、利用できる
サービスも活用しましょう。

介護は役割分担をしましょう

介護は要介護者と同居している家族、とくに家族の誰か一人が抱え込んでしまっは上手くいかないばかりか、要介護者だけでなく介護者まで倒れてしまうおそれもあります。離れて暮らす家族や親族なども協力して、みんなで支える体制を整えましょう。

介護は長期にわたりますから、人手の確保や仕事の調整、経済的・時間的サポートなどなるべく多くの人に関わることで役割を分担し、介護者一人に負担が集中しないようにすることが必要です。



介護サービスを上手に利用しましょう

介護保険のサービスをはじめ、市町が行う高齢者向けのサービスなど各種サービスを利用しましょう。介護者の負担を軽くするだけでなく、より効果的な介護をすることができます。

自宅だけでなく外出するサービスの利用も

介護サービスの利用は、要介護者の身体の機能維持だけでなく、心の健康にも効果があります。通所サービスなどを利用して外出することは、閉じこもりを防ぎ、新しい行動範囲や人間関係を広げるチャンスになります。



生活の質を維持する住宅改修や福祉用具を利用しましょう

玄関や廊下、浴室、トイレなどに手すりをつける、段差をなくすなど住宅の改修や福祉用具の利用は、介護者の負担を軽減するだけでなく要介護者の生活機能を維持し自立を促します。時間が経っても一人で行えることが多いほど、本人の自信や意欲につながり、介護される人の尊厳を保つことにもなります。



知識や情報を増やせます

介護サービスを利用しながら、介護のプロに意見やコツを聞きましょう。また、介護の経験者の話を聞くなど、介護をオープンにすることで地域や人とのつながりを持つことが、無理のない在宅介護の秘訣です。



介護が必要になったら、まず相談を

介護に関する問題や疑問があれば、お住まいの地域の地域包括支援センターや役所の介護保険の窓口にご相談してみましょう。ケアマネジャーなどの介護の専門家が相談にのってくれます。

生活と介護の具体的な相談

生活と介護の具体的な相談

Q

体を動かすことが大変になってきたので、**介護保険を利用したいのですが…。**



A

お近くの「**地域包括支援センター**」へお電話、または直接お越しください。
地域包括支援センターの一覧については、**広島県庁ホームページ**を御確認ください。

広島県 地域包括支援センター 🔍 検索

利用までの流れ

連絡
(申請)

介護保険を利用するための申請は、地域包括支援センターが利用者に代わって行います。

- 「介護保険の保険証」
- 「マイナ保険証」、お持ちでない方は「資格確認書」
- 「被爆者健康手帳」



の3つを用意してください。

※あなたやご家族が市町の介護保険担当窓口にも申請することもできます。

地域包括支援センターの担当者が、介護保険を利用するにあたって手伝って欲しいことを聞きますので、あなたの希望することを伝えましょう。その後、食事、入浴、着替え、トイレ、通院などの日常生活について簡単にうかがいます。

認定
調査

後日、ご自宅に市町から委託を受けた介護支援専門員（ケアマネジャー）等が「介護認定調査員」として訪問し、普段のあなたの生活状況についてうかがったり、実際に動作をしていただいたりして、「認定調査票」を作成します。



審査・
判定

「認定調査票」は、「主治医意見書（かかりつけ医の診断書）」とともに、コンピュータと「介護認定審査会（福祉や医療、保健の専門家で構成）」の審査で使われます。この結果から、あなたの「要介護状態区分」が判定されます。

要介護状態区分

介護を必要とする度合いのことです。

- 非該当** 介護保険は利用できません。
- 要支援1・2** 介護保険の介護予防サービスが利用できます。
- 要介護1～5** 介護保険の介護サービスが利用できます。

認定結果
の通知

原則として、申請してから30日以内に認定結果が送られてきます。

※認定結果に疑問や不服があるときは、市町の窓口または60日以内に「広島県介護保険審査会」に申し立てることができます。

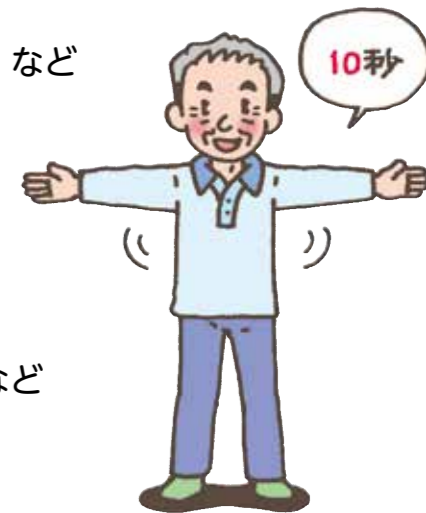


認定調査について

認定調査は、適切な介護を受けるために体の状態を確認するもので、全国共通の調査票が使われます。調査票への記入だけではわかりにくい具体的な状態などは、調査員が「特記事項」として別に記入します。調査は次のようなことを聞かれます。

体の状態について（確認のために実際に動作をしてもらうことがあります）

- 10秒間両足で立っていられますか？
- いすやベッドからひとりで立ち上がれますか？ など



普段の行動について

- 食事は自分で食べていますか？
- ズボンの脱ぎ着がひとりでできますか？ など

記憶や判断力について

- 生年月日が言えますか？
- 外出して戻れなくなったことがありますか？ など

心や気持ちについて

- 意味もなく独り言や独り笑いをしますか？
- ひどい物忘れがありますか？ など

生活について

- 薬は自分で管理して飲んでいますか？
- ひとりで買い物ができますか？ など



医療について

- 過去14日間に点滴を受けましたか？
- 過去14日間に透析を受けましたか？ など

認定調査を受けるときのポイント

- 1 体調のよいとき（普段の体調）に行いましょう**
いつもと違う体調のときでは、正しい調査ができないことがあります。また、調査の際は普段のように行動し、より良く見せかけないようにしましょう。
- 2 介護をする人も同席をしてもらいましょう**
家族など、普段介護を行う人がいる場合は、同席してもらくと、より正確な調査ができます。
- 3 困っていることは書き出しておきましょう**
調査のときは、緊張などから状況が伝えられないこともあるでしょう。困っていることはあらかじめメモをしておくとうれしいです。
- 4 日常使っている補装用具があれば伝えましょう**
つえなど、普段使っている補装用具があれば、使用状態を伝えましょう。



Q 介護保険では、どんなサービスが使えるのですか？

A 介護保険には、さまざまなサービスがあります。認定の段階によっては利用できないサービスがあります。



介護保険で利用できるサービス

在宅サービス（自宅等で生活しながら利用するサービスです）

- 通所介護（デイサービス）
- 通所リハビリテーション（デイケア）
- 訪問介護（ホームヘルプ）
- 訪問入浴介護
- 訪問看護
- 訪問リハビリテーション
- 居宅療養管理指導
- 短期入所生活介護・短期入所療養介護（ショートステイ）
- 特定施設入居者生活介護
- 福祉用具貸与
- 福祉用具購入費支給
- 住宅改修費支給



施設サービス（施設に入所するサービスです）

※要支援1・2の人は利用できません。

- 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
- 介護老人保健施設（老人保健施設）
- 介護医療院



地域密着型サービス

（※住み慣れた地域で利用できるサービスです）

- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
※要支援1・2の人は利用できません。
- 夜間対応型訪問介護
※要支援1・2の人は利用できません。
- 認知症対応型通所介護
- 小規模多機能型居宅介護
- 複合型サービス
※要支援1・2の人は利用できません。
- 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
※要支援1の人は利用できません。
- 地域密着型特定施設入居者生活介護
※要支援1・2の人は利用できません。
- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
※要支援1・2の人は利用できません。



Q ときどき外出して、介護を受けたり、いろいろな人と交流して気分転換できるサービスはありますか？

A 施設に通って日帰りで利用できるサービスがあります。



介護や支援、機能訓練を受けたいとき

- 通所介護（デイサービス）
通所介護施設で、食事や入浴、機能訓練などの介護が受けられます。
- 通所リハビリテーション（デイケア）
食事や入浴などの介護やリハビリテーションが受けられます。
- 認知症対応型通所介護
認知症の人向けの通所介護で、日常生活上の世話や機能訓練などが受けられます。



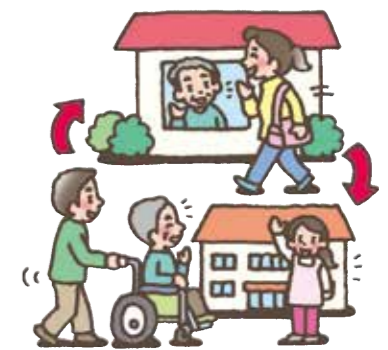
短期間施設に入所して、気分転換をしたり家族の介護の手を休ませたいとき

- 短期入所生活介護・短期入所療養介護（ショートステイ）
短期間施設に入所し、食事や入浴、機能訓練などが受けられます。



通所を中心に、ときどき訪問や宿泊のサービスも利用したいとき

- 小規模多機能型居宅介護
通所を中心に短期間の宿泊や訪問を組み合わせたサービスが受けられます。
- 複合型サービス
通所、訪問（介護・看護の両方）、短期間の宿泊で介護や医療、看護が受けられます。



Q なるべく住み慣れた自宅で生活を続けたいのですが、**家において利用できるサービス**はありますか？



A 事業者**に自宅を訪問してもらって受けられるサービス**があります。

自宅で介護や家事の手助けが欲しいとき

- **訪問介護**
ホームヘルパーに訪問してもらい、入浴、排せつ、食事などの介護や、調理、洗濯などの援助が受けられます。
- **訪問入浴介護**
移動入浴車で訪問してもらい、入浴の介護が受けられます。



自宅でリハビリや医療チェック、アドバイスを受けたいとき

- **訪問リハビリテーション**
理学療法士などに訪問してもらい、リハビリテーションが受けられます。
- **訪問看護**
看護師などによる療養上の世話や診療の補助が受けられます。
- **居宅療養管理指導**
医師や歯科医師などに訪問してもらい、療養上の管理や指導が受けられます。
- **夜間対応型訪問介護**
夜間、定期的にヘルパーに巡回してもらって介護が受けられるほか、本人や家族からの通報による緊急時にも対応してもらえます。
- **定期巡回・随時対応型訪問介護看護**
定期的な巡回と本人や家族からの通報による随時対応で、24時間、訪問介護と訪問看護を受けられます。



特定施設に入居していて、介護や機能訓練を受けたいとき

- **特定施設入居者生活介護**
有料老人ホームなどに入居している場合に、入浴、排せつ、食事などの介護を受けられます。



Q **家の中を暮らしやすくしたいのですが、どんなサービス**がありますか？



A 生活に役立つ**福祉用具**や**住宅改修**に関するサービスがあります。

福祉用具を使って、負担を減らしたいとき

- **福祉用具貸与（レンタル）**
日常生活の自立を助けるための福祉用具が借りられます。
車いす、特殊寝台（ベッド）、歩行補助杖など、対象の福祉用具が決まっています。
- **福祉用具購入費支給**
じかに肌に触れるものなど貸出しには向かない福祉用具を購入した場合、購入費が支給されます。
腰掛便座、入浴補助用具（入浴用いす・浴槽用手すりなど）、簡易浴槽など、対象の福祉用具が決まっています。
※申請が必要です。支給される金額には上限があります。



家の中の危険を減らして、安心して暮らしたいとき

- **住宅改修費支給**
住宅改修をした場合、費用が支給されます。
手すりの取り付け、和式便器を洋式便器に取り替え、など
※事前に申請が必要です。改修後に申請しても認められませんのでご注意ください。支給される金額には上限があります。
- **あなたのお住まいはいかがですか？**
チェックしてみましょう。

<input checked="" type="checkbox"/>	階段やトイレ、浴室、玄関などに手すりがない
<input checked="" type="checkbox"/>	階段や通路、浴室などの床が滑りやすい
<input checked="" type="checkbox"/>	階段の勾配がきつい、踏み板の奥行きが狭い
<input checked="" type="checkbox"/>	洋式便器になっていない
<input checked="" type="checkbox"/>	トイレのドアが内開き（中で倒れた場合、開かないおそれがある）
<input checked="" type="checkbox"/>	浴槽が高く、またぎにくい



Q 介護保険を利用したときに費用はかかるのですか？

A 通常、介護保険を利用する場合1割～3割の利用者負担がありますが、「被爆者健康手帳」をお持ちの方は、利用者負担分が助成される制度があります。

- ※養護老人ホームに入所し、費用負担のある方への助成もあります。(介護保険ではありません)
- ※原爆養護ホームについてはP51をご参照ください。



利用者負担分が助成されるサービス

自宅に住みながら利用できるサービス

- 訪問介護（ホームヘルプ）※1 ●訪問リハビリテーション（介護予防含む）
 - 訪問看護（介護予防含む） ●居宅療養管理指導（介護予防含む）
 - 通所介護（デイサービス） ●地域密着型通所介護
 - 認知症対応型通所介護（介護予防含む）
 - 通所リハビリテーション（デイケア／介護予防含む）
 - 短期入所生活介護（ショートステイ／介護予防含む）
 - 短期入所療養介護（ショートステイ／介護予防含む）
 - 定期巡回・随時対応型訪問介護看護
 - 複合型サービス ●小規模多機能型居宅介護
 - 介護予防・日常生活支援総合事業【訪問型（A2）※1、通所型（A6）サービス】
- ※1 生計中心者が所得税非課税世帯、または生活保護受給世帯のみが対象です。助成には「被爆者訪問介護利用助成受給者証」または「訪問介護利用者負担額減額認定証」が必要です。



介護保険で入所できる施設サービス

- 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）
- 地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護
- 介護老人保健施設（老人保健施設）
- 介護医療院
- 認知症対応型共同生活介護（グループホーム）（介護予防含む）



助成の対象外のサービス

- 訪問入浴介護
- 特定施設入居者生活介護
- 福祉用具貸与および福祉用具購入費支給※2
- 住宅改修費支給
- 夜間対応型訪問介護



※2 福祉用具については「公益財団法人 広島原爆障害対策協議会」の補助制度が利用できます。

★施設を利用した際の食費や居住費、日常生活費など※3は全額自己負担になります。

※3 食費（食材料費＋調理費相当）、居住費（部屋によって室料＋光熱水費相当）、日常生活費（理美容代や身の回りの品の費用、日常生活での必需品で利用者負担が適当とされるものなど）

Q ひとり暮らしの親が認知症で、財産管理の不安や悪質商法の被害にあわないか心配です。

A 判断能力が十分ではない人のために、「成年後見制度」があります。



成年後見制度について

「成年後見制度」には、すでに判断能力が十分ではない人のための「法定後見制度」と、将来に備えて後見人を決めて契約しておく「任意後見制度」があります。

「法定後見制度」は、判断能力に応じて次の3種類があり、親族や社会福祉協議会などから後見人が選任されます。

法定後見制度

- 後見** 対象：判断能力がほとんどない人
後見人は、本人に代わって財産を管理したり契約を結んだりする権限（代理権）や、本人がした契約を取り消したりする権限（日用品の購入などの日常生活に関する行為以外の取消権）があります。
- 保佐** 対象：判断能力が著しく不十分な人
保佐人は、本人の同意を得た上で、家庭裁判所が定めた特定の法律行為を行う権限（代理権）があります。また、法律上定められた行為について本人は保佐人の同意が必要で（同意権）、保佐人は同意を得ないで本人が行った行為を取り消す権限（取消権）があります。
- 補助** 対象：判断能力が十分ではない人
補助人は、本人の同意を得た上で、家庭裁判所が定めた特定の法律行為を行う権限（代理権）があります。また、本人の同意を得た上で家庭裁判所が定めた特定の法律行為について本人は補助人の同意が必要で（同意権）、補助人は同意を得ないで本人が行った行為を取り消す権限（取消権）があります。

利用方法

- ① 家庭裁判所に後見等（後見、保佐、補助）開始の申立てを行います。必要な書類や費用は裁判所にお問い合わせください。
- ② 後見人等（後見人、保佐人、補助人）に最も適任と思われる人を裁判所が選任し、後見等が開始されます。後見人等への報酬は裁判所が決定し、後見等を受ける人の資産から支払われます。



任意後見制度

任意後見制度は、将来、認知症などで判断能力が十分ではなくなったときに備えて、財産管理や契約などを本人に代わって行う人（任意後見人受任者）を決めて、公証役場で「契約」しておき、判断能力が十分ではなくなったときに、契約に基づいて後見を行う制度です。

Q 足腰が弱くなり、**出かけるのが億劫**になってきました…。

A 歩くための**補助用具**を使ってみましょう。



積極的に歩くことで足腰の衰弱を予防しましょう

杖やシルバーカーなどの歩行補助用具を使えば自力で歩ける人は、積極的に活用して歩くようにしましょう。歩くことは足腰の衰弱を防ぐのに役立ちます。ただし、転倒して骨折などすると寝たきりになってしまう場合もあるため、自分の足腰の状態にあわせた、十分な注意が必要となります。痛みなどがある場合には、まずお医者さんに相談してみよう。

杖の選び方や使い方の注意点

杖の種類と特徴

- **多点杖**：3点または4点の脚で支えるため安定性に優れています。
- **T字杖**：歩行補助用では一般的な杖で、支柱の握り部分がT字型をしています。長さの調整や折りたたみができるものもあります。
- **ロフトランド杖**：支柱上部のカフという輪に腕を通して握りを持ちます。腕やひじと握りで体重を支えます。



杖を使うときのポイント

- **杖の位置と長さを正しく**：杖は、足先の斜め前につき、そのときに杖を持ったひじの角度が150度くらいになるように開く高さに、杖の長さを調節します。
- **杖の先をこまめにチェック**：杖の先にあるゴムの溝や突起は、使い続けることですり減ってきます。放っておくと雨の日などはすべりやすく転倒の危険がありますから、こまめに点検して早めに交換しましょう。



シルバーカーで出かけましょう

杖以外の歩行補助用具としてシルバーカーも多く利用されています。荷物が収納できて買い物などには便利です。また歩きつかれたときに座って休める座面がついたものもあるので、用途や好みに合わせて選んで行動範囲を広げましょう。



介護保険で利用できるか確認しましょう

シルバーカーは介護保険で利用できませんが、歩行補助杖は介護保険の福祉用具貸与の対象となります。利用する場合は相談してみよう。

Q 家族が**車いす**を利用することになりました。どんなことに注意すればよいでしょうか？

A **車いすの介助は難しくはありませんが、**利用者が怖くないように操作することが大切です。



車いすを操作するときは

車いすに乗る利用者の姿勢を確認

- 利用者の両足が足台にのっているか
- 利用者の背中が車いすの背もたれにしっかり着いているか（隙間ができる場合はクッションをはさむなどして調節を）
- 両手は体の真ん中にあるか（麻痺した側の手が外に出ていないか）

出発前の確認

- 周りの安全を確認する
- 車体側面に付いているブレーキをはずす（自走式の場合はハンドブレーキの効き具合を確認）
- 操作者が持つハンドルは上から握る
- 「動きます」と声をかける

操作中の注意

- 上り坂では後ろからゆっくり押す
- 下り坂では車いすを後ろ向きにして（後ろ向きのほうが恐怖感が和らぐ）、後ろ向きでゆっくり下りる
- 曲がる時は安全確認をして、曲がる方向を告げて曲がる（急な方向転換をしない）



車いすを選ぶときは

本人の状態や体格に合わせてサイズが調節でき、ベッドや自動車に移乗しやすいように部品が取り外せるものがよいでしょう。折りたたみ式のものを持ち運びにも便利です。福祉用具を取り扱う指定事業所には福祉用具の相談員がいるので相談してみよう。



各部の調整や取り外しができるものが使いやすい

原爆被爆者の援護事業について、簡単にまとめました。手続きの方法など詳しいことについては、市町役場または県庁被爆者支援課にお問い合わせください。また、広島県ホームページにも、被爆者援護事業について掲載しています。

なお、この冊子でいう「被爆者」とは、広島県知事から被爆者健康手帳の交付を受けた人をいいます。広島県知事以外から被爆者健康手帳の交付を受けている人は、交付を受けた都道府県（あるいは広島市または長崎市）にお問い合わせください。

1 被爆者健康手帳は大切に保管しましょう

被爆者健康手帳は、原子爆弾による被爆者であることを示す一種の証明書であるとともに、健康状況を記録しておく非常に大切なものです。

住所を変更したときは、必ず、新住所地の市町役場に手帳を持参し手続きをしてください。その届出がないと、健康診断の通知や諸手当の送金その他の連絡ができなくなります。

また、手帳をなくしたり、あるいは汚れたり、破れたりしたときは、再交付を受けられますので、市町役場で手続きをしてください。

2 健康診断を受診しましょう

健康を守るためには、疾病を早く発見し、早く治療することが大切です。被爆者健康診断をできるだけ受けるようにしましょう。

健康診断は、「定期」と「希望」をそれぞれ年2回ずつ受けることができます。「希望」2回のうち1回は、「がん検診」を受けることができます。

健康診断の結果、精密検査を受けるようにいわれた方は、すぐ受けましょう。

定期健康診断	年2回、市町役場が通知した日時・場所で受けられます。
希望健康診断	定期健康診断のほかに、受診者の都合のよいとき、県が委託している医療機関で年2回受けられます。
がん検診	受診者の希望により、年1回受けられます。県が委託している医療機関へ、電話等で受診日・受診項目についてあらかじめ申し込んでください。検診項目は、胃がん・肺がん・乳がん・子宮がん・大腸がん・多発性骨髄腫の6項目です。

3 医療費が助成されます

被爆者健康手帳を病院等に提示することで、医療費については、自己負担分を支払わないで治療を受けることができます（ただし、保険のきかない治療や薬、差額のベッド料、診断書料等は自己負担となります）。

手帳を忘れた等の理由で提示できなかった場合、また県外等で手帳を提示しても料金を請求された場合等は、いったんその医療機関に料金を支払い、市町役場に払い戻しの申請をしてください。

なお、申請には領収書（原本）と診療報酬明細書（写し）が必要となります。後日、申し出のあった金融機関の口座に振り込みます。

4 介護保険サービスに対する助成があります

被爆者健康手帳をお持ちの方は、介護保険サービスの利用助成が受けられます。くわしくはP42をご参照ください。

5 被爆者手当が支給されます

原爆被爆者手当は、国の制度に基づき毎月支給されるものです。手当の種類および金額は、別紙「被爆者手当について」のとおりです。



6 県の制度をご活用ください

県独自の制度として、次の手当や助成金を支給しています。

(令和8年度の金額)

区分	内容	支給額または助成額
① 被爆者特別検査受診促進手当	爆心地から半径1キロメートル以内で被爆した被爆者のうち、精密検査を受けるため指定の医療機関に入院した者に対して支給される。	支給額 1人1日500円
② 認定被爆者通院交通費	医療特別手当の受給者で、厚生労働大臣の認定を受けた負傷または疾病の治療のため、指定医療機関へ通院している者に対して支給される。	支給額 バス、電車、汽車及び船舶等の運賃の実費額
③ 被爆者身体障害者福祉手当	○原爆の傷害作用による負傷又は疾病による重度(身体障害者福祉法施行規則別表第5号の1級～3級程度)の身体障害者 ○原爆による痕跡のため著しい醜状を呈している被爆者 上記の要件に該当する者に支給されるが、原子爆弾被爆者に対する援護に関する法律の医療特別手当、特別手当、原子爆弾小頭症手当、健康管理手当又は保健手当を受けている者には支給されない。	支給額 19,620円
④ 被爆者特別福祉手当	原子爆弾被爆者に対する援護に関する法律による医療特別手当又は特別手当の受給者であって、生活保護法の適用を受けている者(保護停止の者は除く。)に対して支給される。	支給額 月4,000円
⑤ 介護手当付加金	介護手当の受給者のうち、当該介護手当の受給額を超える介護費用を支払っている者に対して支給される。	支給額 47,230円以内
⑥ 認定被爆者死亡弔慰金	認定被爆者が死亡した場合、その葬祭を行う者に対して支給される。	支給額 10,000円



区分	内容	支給額または助成額
⑦ 被爆者訪問介護利用助成金	ア 介護保険の訪問介護、第1号訪問事業を利用した生計中心者が所得税非課税である世帯に属する被爆者に対して支給される	ア 助成額1割(又は2割、又は3割)自己負担。ただし、他の公費負担等がある場合は、その額を減じた後の額(第1号訪問事業はサービス種類コードA2に限る)
	イ 生計中心者が所得税非課税である世帯に属する被爆者が老人福祉法の措置による老人居宅介護等事業を利用した場合、その費用を負担した者に対して支給される。	イ 助成額 費用徴収額
⑧ 被爆者通所介護利用助成金	ア 介護保険の(地域密着型)通所介護、(介護予防)認知症対応型通所介護、第1号通所事業を利用した被爆者に対して支給される。	ア 助成額1割(又は2割、又は3割)自己負担額(第1号通所事業はサービス種類コードA6に限る。)
	イ 被爆者が老人福祉の措置による老人デイサービス事業等を利用した場合、その費用を負担した者に対して支給する。	イ 助成額 費用徴収額
⑨ 被爆者短期入所生活介護等利用助成金	ア 介護保険の(介護予防)短期入所生活介護を利用した被爆者に対して支給される。	ア 助成額1割(又は2割、又は3割)自己負担額
	イ 被爆者が市町村が実施する老人福祉法の措置による短期入所事業等を利用した場合、その費用を負担した者に対して支給する。	イ 助成額 費用徴収額
⑩ 被爆者小規模多機能型居宅介護利用助成金	ア 介護保険の(介護予防)小規模多機能型居宅介護を利用した被爆者に対して支給される。	ア 助成額1割(又は2割、又は3割)自己負担
	イ 被爆者が老人福祉法の措置による小規模多機能型居宅介護事業等を利用した場合、その費用を負担した者に対して支給される。	イ 助成額 費用徴収額

① 原爆養護ホーム

原爆養護ホームは、家族等からの世話を受けることができない被爆者のために設けられた施設です。入所等については、県庁被爆者支援課にお問い合わせください。

施設名	所在地	定員
舟入むつみ園	広島市中区舟入幸町14-11 ☎ 082-291-1555	一般養護 100名
神田山やすらぎ園	広島市東区牛田新町一丁目18-2 ☎ 082-223-1390	特別養護 100名
倉掛のぞみ園	広島市安佐北区倉掛三丁目50-1 ☎ 082-845-5025	特別養護 300名

施設名	所在地	定員
矢野おりづる園	広島市安芸区矢野東二丁目4-25 ☎ 082-822-1228	特別養護 100名

※矢野おりづる園は、広島市長発行の被爆者健康手帳をお持ちの方が対象となる施設です。

② 広島原爆被爆者療養研究センター（神田山荘）

神田山荘にはクアハウス棟が併設されており、運動と温泉入浴と休養を組み合わせた効率的な健康づくりを行うことができます。お気軽にご利用ください。

広島市東区牛田新町一丁目16-1 ☎ 082-228-7311

③ 県営住宅の入居

被爆者世帯は、県営住宅の入居申込みをする場合、当選率が2倍となる等の優先入居措置が受けられます。

詳細は、県庁住宅課（各地区の指定管理者）へお問い合わせください。
なお、各市町営住宅の場合は、各市役所・町役場の担当課へお問い合わせください。

④ 被爆二世の健康診断

被爆二世の方の健康管理に役立てていただくために、毎年6月から翌年2月までの間、年に1度、健康診断を受けることができます。

ご家族に被爆二世の方がおられる場合は、受診をお勧めください。

市町役場などに備え付けてある専用ハガキに、受診医療機関などを記入し、お申し込みください（受診医療機関はリーフレット等でご確認ください）。広島県のホームページから電子申請によっても、申し込みできます。くわしくは、県庁被爆者支援課または市町役場へお問い合わせください。

区分	内容	支給額または助成額
⑪ 被爆者定期巡回・随時対応型訪問介護看護利用助成金	ア 介護保険の定期巡回・随時対応型訪問介護看護を利用した被爆者に対して支給される。	ア 助成額 1割（又は2割、又は3割）自己負担
	イ 被爆者が市町が実施する老人福祉法の措置による定期巡回・随時対応型訪問介護看護を利用した場合、その費用を負担した者に対して支給される。	イ 助成額 費用徴収額
⑫ 被爆者複合型サービス（看護小規模多機能型居宅介護）利用助成金	ア 介護保険の複合型サービス（看護小規模多機能型居宅介護）を利用した被爆者に対して支給される。	ア 助成額 1割（又は2割、又は3割）自己負担
	イ 被爆者が市町が実施する老人福祉法の措置による複合型サービスを利用した場合、その費用を負担した者に対して支給される。	イ 助成額 費用徴収額
⑬ 被爆者認知症対応型共同生活介護利用助成金	ア 介護保険の認知症対応型共同生活介護（グループホーム）を利用した被爆者に対して支給される。	ア 助成額 1割（又は2割、又は3割）自己負担
	イ 被爆者が市町が実施する老人福祉法の措置による認知症対応型共同生活介護（グループホーム）を利用した場合、その費用を負担した者に対して支給される。	イ 助成額 費用徴収額
⑭ 被爆者介護老人福祉施設等利用助成金	ア（地域密着型）介護老人福祉施設に入所した被爆者に対して支給される。	ア 助成額 1割（又は2割、又は3割）自己負担
	イ 被爆者が養護老人ホーム等に入所した場合、その費用を負担している者に対して支給される。	イ 助成額 費用徴収額
⑮ 被爆者療養保養事業	ア 被爆者が神田山荘を利用する場合の休憩料を助成する。	ア 助成金 1人1回 250円
	イ 被爆者が県が指定した療養保養施設を利用する場合に休憩料及び宿泊料を助成する。	イ 助成額 休憩：1人1回 250円以内 宿泊：1人1泊 500円以内 （休憩・宿泊を合わせて年1,500円/人を限度）

お問い合わせ先一覧

令和8年3月時点

ご不明な点は、お住まいの区域の担当部署にお問い合わせください。

所属	部 課 名	電話番号
呉市	呉市保健所 地域保健課 医務グループ	0823-25-3534
竹原市	市民福祉部 市民課 医療年金係	0846-22-7734
三原市	保健福祉部 社会福祉課 地域共生係	0848-67-6058
尾道市	福祉保健部 社会福祉課 庶務係	0848-38-9133
福山市	福祉部 福祉総務課 福祉担当	084-928-1045
府中市	健康福祉部 福祉課 福祉総務係	0847-44-9107
三次市	市民部 市民課 保険年金係	0824-62-6134
庄原市	生活福祉部 保健医療課 医療予防係	0824-73-1155
大竹市	健康福祉部 保健医療課 健康増進係	0827-59-2153
東広島市	健康福祉部 地域共生推進課 福祉総務係	082-420-0932
廿日市市	生活環境部 保険課 医療年金係	0829-30-9160
安芸高田市	福祉保健部 社会福祉課 地域福祉係	0826-42-5615
江田島市	福祉保健部 保健医療課 医療保険係	0823-43-1639
府中町	福祉保健部 福祉課 地域福祉係	082-286-3162
海田町	福祉保健部 社会福祉課 社会福祉係	082-823-9207
熊野町	健康福祉部 社会福祉課 地域・障害者福祉グループ	082-820-5635
坂町	民生部 保険健康課	082-820-1504
安芸太田町	健康福祉課 社会福祉係	0826-25-0250
北広島町	福祉課 福祉係	0826-72-7352
大崎上島町	健康福祉課 保険係	0846-62-0301
世羅町	健康保険課 健康増進係	0847-25-0134
神石高原町	健康衛生課 健康係	0847-89-3366

広島県被爆者支援課

調整グループ	原爆養護ホームへの入所相談	082-513-3109
被爆者・毒ガス障害者 手当グループ	手当に関する相談	082-513-3115
援護グループ	手帳、健康診断、医療費についての相談	082-513-3116

監修／鎌田 七男

公益財団法人 広島原爆被爆者援護事業団理事長