

「Сообщение

Министерства здравоохранения и труда»
Соотечественникам Китая и Сахалина,
приехавшим в Японию на постоянное
местожительство

По отношению к тем соотечественникам
Китая и Сахалина, кому старше 60-ти лет,
соответствующим нижеприведенным
необходимым условиям, существует система
выдачи полной суммы базовой части пенсии
по возрасту.

Для получения суммы базовой части
пенсии по возрасту необходимо подавать
заявление. Срок приёма заявлений в течение
5-ти лет с момента соответствия необходимым
условиям. Что касается тех, кто соответствуют
необходимым условиям на 1-е января 2008 – го
года, когда начала действовать эта система, то
31-е декабря 2012-го года будет последним
днём приёма заявлений. Те, кто ещё не
подавали заявление, сообщите в Министерство
здравоохранения и труда.

(Телефон связи)

03 – 5253 - 1111(внутренний телефон 3468)

03 – 3595 - 2456 (прямая связь)

(исходная страница

Министерства здравоохранения и труда)

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/engo/dl/zanryukoji12-01.pdf>

* Будут получать те соотечественники
Китая и Сахалина, которые полностью
соответствуют следующим пунктам.

1. Те, кто родились со 2-го апреля
1911-го года до 31-го декабря 1946-го
года. *
2. Те, кто со дня возвращения в
Японию имеют адрес в пределах
страны больше 1-го года.
3. Те, кто после 1-го апреля 1961-го
года впервые приехали в Японию на
постоянное местожительство.

* Бывает, что эта система
распространяется даже на тех, кто
родились после 1-го января 1947-го года.

厚生労働省からのお知らせ
【厚生労働省からのお知らせ】

1 永住帰国した中国残留邦人、
樺太残留邦人のみなさまへ

次^{つぎ}の要件^{ようけん}に当てはまる60歳以上^{さいじょう}の中国残留
邦人^{ほんじん}や樺太残留邦人^{はったいざいりゅうほんじん}の方々^{みなさま}に対し、満額^{まんがく}の老齢基礎
年金^{ねんきん}を支給^{しきゅう}する制度^{せいど}があります。

老齢基礎年金^{らうらいきそねんきん}を受給^{じゅきゅう}するには申請^{しんせい}が必要^{ひつよう}です。
申請^{うけつけ}の受付期間^{けいかん}は、要件^{ようけん}に当てはまってから5年間^{ねんかん}
です。この制度^{せいど}が始まった平成20(2008)年1
月1日時点^{ついたちじてん}で要件^{ようけん}に当てはまっていた方^{かた}について
は、平成24(2012)年12月31日^{にち}が申請^{しんせい}の締め
切り日^{きりび}になります。まだ申請^{しんせい}がお済み^すでない方は、厚
生労働省^{こうせいろうどうしょう}までご連絡^{れんらく}ください。

【問い合わせ先】03-5253-1111(内線3468)
03-3595-2456(直通)

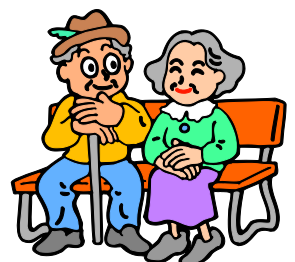
【厚生労働省ホームページ】

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/engo/dl/zanryukoji12-01.pdf>

●次^{つぎ}の全て^{すべ}に当てはまる中国残留邦人^{ちゅうごくざんりゅうほんじん}、樺太残留
邦人^{はったいざいりゅうほんじん}の方が対象^{たいしょう}となります。

- 1 明治44(1911)年4月2日から、昭和21(1946)年
12月31日までに生まれた方^う※
- 2 永住帰国した日から引き続き1年以上日本^{にほん}国
内^{うち}に住^す所^{しょ}のある方^{かた}
- 3 昭和36(1961)年4月1日以後^{いご}に初めて永住帰国
した方^{かた}

※ 昭和22(1947)年1月1日
以降^{いご}に生まれた方^{かた}でも、対
象^{たいしょう}となる場合^{ばあい}があります。



2 **Произошла реформа системы, касающаяся людей иностранного гражданства, проживающих в Японии с июля месяца 2012-го года.**

О подробностях справляйтесь по нижеизложенному адресу.

1 Иммиграционный контроль

В соответствии с реформой системы важными пунктами реформы являются следующие пункты.

- ① Выдача «карточки резидента»
- ② Максимальный срок проживания будет на 5 лет
- ③ Изменение системы на разрешение вторичного въезда в страну
- ④ Отмена системы «регистрации иностранца»

В связи с реформой системы для тех, у кого **средний или длительный срок проживания в Японии, меняется на «свидетельство иностранца» и выдаётся «карточка резидента».** Нет необходимости сразу менять на «карточку резидента», выдадут после введения системы во время процедуры, то есть, в случае возобновления срока проживания и так далее.

Ещё, что касается соотечественников, то 8 июля 2015 года в Управлении иммиграционного контроля нужно будет проходить процедуру обновления на «карточку резидента»

«Адрес для наведения подробных справок»
Управление иммиграционного контроля
Министерства юстиции
Общий информационный Центр по проживанию иностранцев

Телефон: 0570-013-904

Исходная страница

http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/index.html

http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/pdf/language/019.pdf

2 Закон главной книги записей жителей

Для жителей иностранного гражданства тоже стали составлять «справку с места жительства». В связи с этим смогут планировать повышение удобства иностранных жителей и рационализацию административных органов, то есть, административных единиц и так далее. Кроме того, отменяется закон «регистрации иностранца».

Что касается тех, кто уточнили временную «справку с места жительства», то как правило, нет необходимости проходить процедуру, связанную с реформой.

«Адрес для наведения подробных справок»
«Центр телефонной связи Министерства общих дел»

(Многоязычное телефонное консультационное приёмное окошко)

Телефон: 0570-066-630

Исходная страница

http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu.html

2 **2012年7月から日本で生活する 外国籍の方に関する制度改正が 行われました**

詳しくは下記の問い合わせ先

までご相談下さい。

1 入国管理法

主な改正ポイントは次のとおり

りです。

- ① 在留カードの交付、② 在留期間が最長 5 年になる、③ 再入国許可の制度の変更、④ 外国人登録制度の廃止。

制度改正に伴い、中長期在留者の方は「外国人

登録証」に変わり「在留カード」が交付されます。すぐ

に在留カードに切り替える必要はなく、制度導入

後の在留期間更新等の手続きの際に交付されるこ

とになります。

なお、永住者の方は、2015年7月8日までに
入国管理局で在留カードへの切替手続きが必要になります。

<詳しい制度の問い合わせ先>

法務省 入国管理局

外国人在留総合インフォメーションセンター

TEL 0570-013-904

ホームページ

http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/index.html

(ロシア語)

http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/pdf/language

e/019.pdf

2 住民基本台帳法

外国籍の方にも住民票が作成されることになり

ました。これにより、外国籍の住民の方々の利便性の
向上や市町村などの行政の合理化を図るこ

とができるようになります。また、外国人登録法が廃止

になります。

仮住民票の確認を行った方は、制度改正に伴う手
続きは原則必要ありません。



3 О «деятельности по содействию распространения пожарной сигнализации для жилых домов, где проживают те, у кого дефект слуха»

Как деятельность для людей с дефектом слуха Управление пожарной охраны проводит помощь по установке пожарной сигнализации в жилых домах.

Условие:

В семьях соотечественников, оставшихся в Китае и так далее, пользующихся содействующей выплатой:

• Не установлена пожарная сигнализация как для жилых домов людей с дефектом слуха.

• Кто-то из членов семьи имеет инвалидную книжку (Разрешается только тем, у кого слуховой дефект).

Распространяется на тех семей, у которых соответствуют все вышеуказанные пункты, пожарную сигнализацию устанавливают бесплатно.

О подробностях справляйтесь по нижеуказанному адресу.

«Адрес подробной справки о системе»

Центр обслуживания A L S O K (Арусоку)

Телефон: 0120-297-949

Исходная страница Управления пожарной охраны:

<http://www.jyukeiki-shien.jp>

Викторина Знание о Японии

Вопрос 1 Который из них синкасэн (новая железнодорожная магистраль) безмаршрутной линии?

- ① Хоккайдо синкансэн
- ② Тохоку синкансэн
- ③ Хокурику синкансэн
- ④ Сикоку синкансэн
- ⑤ Кюсю синкансэн

Вопрос 2 Что за поезд «докута йеро (жёлтый доктор)»?

- ① Принятие мер по медицинскому обслуживанию
- ② Принятие мер в случае бедствий
- ③ Принятие мер в случае погружения в воду
- ④ Принятие мер в случае проверки или обследования

Ответы на вопросы викторины смотрите на странице 29.

3「聴覚障がい者対応型住宅用火災警報器普及支援事業」について

消防庁では、聴覚障がい者の方に対する取組として、住宅用火災警報器の設置支援を行っています。

該当要件は、中国残留邦人等の支援給付受給世帯のうち、

•聴覚障がい者対応型住宅用火災警報器が未設置であること。

•世帯に障害者手帳（聴覚障がいに限る）を所持している方がいる。

上記全てにあてはまる世帯が対象となり、火災警報器が無料で設置されます。

（前頁より）詳しくは下記の問い合わせ先までご相談ください。

<詳しい制度の問い合わせ先>

ALSOK (アルソック) サービスセンター

TEL 0120-297-949

消防庁ホームページ <http://www.jyukeiki-shien.jp>

日本の知識クイズ 新幹線

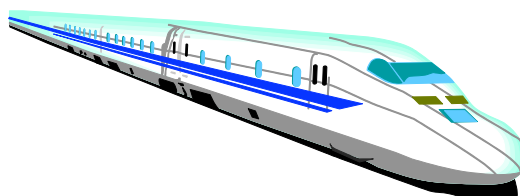
問1 新幹線の路線がないのはどれでしょう。

- ①北海道新幹線
- ②東北新幹線
- ③北陸新幹線
- ④四国新幹線
- ⑤九州新幹線

問2 「ドクターイエロー」とはどんな列車でしょうか。

- ①医療対応
- ②災害対応
- ③潜水対応
- ④検査対応

クイズの解答は29頁をご覧ください。



«(Общественное финансовое юридическое лицо) Сообщение Фонда помощи сирот, оставшихся в Китае»

1. Сбор стипендиатов 2013-го года (Приём заканчивается 31 января 2013-го года)

(Общественное финансовое юридическое лицо) Для того, чтобы соотечественники Китая и Сахалина, а также их жёны или мужья, дети стали самостоятельными в японском обществе, в «(Общественное финансовое юридическое лицо) Фонде помощи сирот, оставшихся в Китае, в случае поступления в ВУЗ (Высшее учебное заведение), специальное училище, в школу японского языка проводится предоставление денежных средств, необходимые для поступления в учебное заведение.

О подробностях справляйтесь в «Канцелярию фонда помощи».

2 Сообщение о «Деятельности, связанной с приобретением квалификации «хому хэрупа (помощник на дому)» и работника по уходу за больными или престарелыми людьми

(ОФЮЛ) Для повышения квалификации соотечественников, находящихся в трудном финансовом положении, в целях поддержки для становления на самостоятельный путь и устройства на работу, по отношению к тем соотечественникам, которые посещают лекции курсов программы по подготовке «помощников на дому» первого и второго разрядов, а также работников по уходу, «кэа манэдзя (специалист по поддержке ухода)» и их семьям «Фонд помощи для сирот, оставшихся в Китае», на посещение лекций (за учебный материал и т. д.) выделяется 50 % (До 1000 иен сокращается. Максимум 50 000 иен). Помощь рассчитана на соотечественников первого, второго, третьего поколений и их жён, мужей. О подробностях справляйтесь в «Администрацию фонда помощи».

※ Что касается приёма заявлений, то принимаем только до «посещения курсов» или же «в течение срока посещения курсов». При подаче заявлений «после окончания посещения курсов» не распространяется помощь.

Адрес для наведения справок :

(ОФЮЛ)

«Фонд помощи сирот, оставшихся в Китае»

Почтовый индекс: 105 - 0001

Токио-то Минато-ку Торано мон 1-5-8

Офису Торано мон 1 биру

Номер телефона: 03 - 3501 - 1050

URL <http://www.engokikin.or.jp/>

こうえきざいだんほうじんちゅうごくざんりゅうこじえんごききん
【公益財団法人 中国残留孤児援護基金】

へいせい ねんどしょうがくせいほしゅう
1 平成25年度 奨学生募集

ねん がつ にちしめきり
(2013年1月31日締切)

(公財) 中国残留孤児援護基金では中国及び樺太
ほうじんなら はいぐうしゃ してい にほん しゃ
残留邦人並びにその配偶者や子弟が日本の社
かい じりつ だいがく せんしゅう
会で自立するために大学、専修学校、日本語学校
しんがく ばあい しゅうがく ひつよう しきん たい
などへ進学する場合、就学に必要な資金の貸
よ おこな
与を行っています。

しょうさい じむきょく とあ
詳細については援護基金事務局までお問い合わせ
せください。

ほ - おへるば - ようせい かいごかんれんしかく
2 「ホームヘルパー養成および介護関連資格
しゅとくえんじょじぎょう
取得援助事業」のお知らせ

(公財) 中国残留孤児援護基金では、経済的に困
けいざいてき こん
なん きこくしゃ じりつしえん しゅうぎょうじょう きやりあ
難な帰国者の自立支援や就業上のキャリア
あつぷ しかくこうじょう
アップ (資格向上) のために、ホームヘルパー1、

きゅうかていようせいこうざ ふくしし けあまね -
2 級 課程養成講座および介護福祉士、ケアマネー
じゃー (介護支援専門員) 受験対策講座を受講す
る帰国者とその家族に対して受講料の5割 (千円
みまんき す しょうげん まんえん
未満切り捨て。上限5万円) を援助しています。

たいしょう いっせいにせいさんせい はい
対象は、帰国者一世二世三世とそれぞれの配
ぐうしゃ しょうさい じむきょく
偶者です。詳細については援護基金事務局まで
とあ
お問い合わせください。

しんせいしよ ある きかんない
※申請書は「講座の受講前」或いは「受講期間内」
かぎ うつ しゅうりょうご たい
に限り受け付けます。「受講終了後」の申請対

しては援助を致しません。

問い合わせ先 :

(公財) 中国残留孤児援護基金

〒105-0001

とうきょうとみなとくとらのもん
東京都港区虎ノ門1-5-8

おふいすとのもんいちびる
オフィス虎ノ門1ビル

でんわ
TEL 03-3501-1050

URL <http://www.engokikin.or.jp/>

Приобретайте квалификацию

«Менеджер по уходу (Специалист, оказывающий помощь по уходу)»

Менеджера по уходу официально называют «специалистом, оказывающий помощь по уходу».

По отношению к тому, что помощница по дому и работник благосостояния по уходу непосредственно имеют отношение к услугам тех людей, которые нуждаются в уходе, менеджер составляет план и сотрудничая с предпринимателями, выполняет руководящую роль в помощи по уходу. Можно назвать и квалифицированным специалистом с достаточным опытом и знанием по уходу за престарелыми людьми.

Вроде бы, говорят, что трудная работа, но это очень стоящая работа, потому что важна тем, что в общем имеет отношение по уходу за престарелыми людьми.

Что касается трудоустройства, есть большой выбор, частные предприятия, например, страховые фирмы, предприятия по продаже принадлежностей благосостояния, не говоря об администрациях, которые связаны с уходом престарелых людей и где обязаны размещать менеджера в личном составе, а также и городские администрации и так далее, тоже наблюдается тенденция размещения менеджеров.

Можно сказать, что это необходимая работа для Японии, где всё больше прогрессирует преклонный возраст.

«Для того, чтобы стать менеджером по уходу»

Что касается менеджера по уходу, то требуется практический опыт, связанный с медицинским обслуживанием и благосостоянием. Прежде всего, нужно успешно сдать экзамены курса лекций на специалиста, оказывающий помощь по уходу, затем необходимо посещать практические курсы специалиста по уходу и помощи, осуществляемые в каждой административной единице. Ещё, для того, чтобы сдавать этот экзамен, нужно иметь квалификацию врача или специалиста благосостояния по уходу, а также по данным квалификациям необходимо иметь практический опыт свыше 5-ти лет или же практический опыт свыше 5-ти лет в том заведении, где связано с уходом.

«Экзамены»

Экзамены осуществляются в (1) год 1 раз, каждый год в октябре месяце. Что касается предела экзаменов, то такие отрасли, как помощь по уходу, услуга по здравоохранению и медицинскому обслуживанию, услуга благосостояния (Есть такие отрасли, которые в зависимости от приобретённой квалификации освобождаются от экзаменов). Почти все административные единицы применяют

資格を取ろう

「ケアマネージャー (介護支援専門員)」

ケアマネージャーは正式には介護支援専門員せいしきといます。

ホームヘルパーや介護福祉士が介護の必要ひつような人への介護サービスに直接携わる仕事であるのに対して、ケアマネージャーは介護サービスの計画を立て、介護サービス事業者と連携を取りながら、介護支援におけるリーダー的な役割を果たします。十分な経験と知識を兼ね備えた介護のスペシャリストとも言えます。

大変な仕事という声もあるようですが、介護全般にかかわる重要な仕事であるため、とてもやりがいのある仕事です。

就職先は幅広く、ケアマネージャーの人員配置を義務付けられている介護関連の事務所はもちろん、保険会社や福祉用具販売会社などの民間の会社、市役所などでも配置の動きが見られています。

ますます高齢化が進む日本において不可欠な仕事と言えるでしょう。

<ケアマネージャーになるには>

ケアマネージャーは、医療・福祉関係での豊富な実務経験が求められます。まず、介護支援専門員実務研修受講試験に合格し、次に各都道府県で実施される介護支援専門員実務研修を受講する必要があります。また、この試験を受けるためには、医師免許や介護福祉士などの資格を持ち、その資格の関連業務を5年以上経験している、あるいは介護関連施設での5年以上の経験がなければなりません。

<試験>

試験は年に1回、例年10月に実施されます。試験範囲は、介護支援分野、保健医療サービス分野、福祉サービス分野です（保有している資格に

систему «маку сито (лист для компьютеризации)» (пятибальная система) и около 70% успешно сдали экзамены.

※ Что касается подробности, то смотрите исходную страницу комиссии социального благосостояния каждой административной единицы.

Что касается тех, кто интересуются этой квалификацией и не имеют квалификации, а также практического опыта, являющиеся условием сдачи экзамена на практических курсах посещения лекций, в первую очередь, нужно приобретать квалификацию помощника по уходу или специалиста благосостояния по уходу и считаем, что лучше всего, сначала приобрести опыт на месте работы по уходу, затем добиваться квалификацию менеджера.

Как изложено в контексте, что касается менеджера по уходу, то им не сразу можно стать, но большая возможность иметь отношение к работе отрасли по уходу, поэтому хорошо бы стать менеджером по уходу и добиваться идеального ухода.

(Общественное финансовое юридическое лицо) Фонд помощи сирот, оставшихся в Китае, оказывает помощь по отношению к тем соотечественникам и их семьям, которые будут посещать лекции по сдаче экзаменов на помощника по дому, специалиста благосостояния по уходу, менеджера по уходу (специалист, оказывающий помощь по уходу), поэтому смотрите и материал P4. (K)



よっては免除される分野があります)。ほとんどの都道府県がマークシート方式（5肢複択）を採用しており、7割程度の正答率で合格となっています。

※詳しくは、各都道府県の社会福祉協議会のホームページをご覧ください。

今回の資格に興味を持った方で、実務研修受講試験を受けるための条件である資格や経験のない方は、まず、ホームヘルパーか介護福祉士の資格を取り、介護現場で経験を積んだ後に、ケアマネージャーを目指すのがいいと思います。本文中にあるように、ケアマネージャーはすぐになれるものではありませんが、幅広く介護分野の仕事にかかわれるので、ケアマネージャーになって理想の介護を追求するのもいいのではないのでしょうか。

(公財)中国残留孤児援護基金では、ホームヘルパーおよび介護福祉士、ケアマネージャー（介護支援専門員）受験対策講座を受講する帰国者とその家族に対して援助を行っていますので、P4の記事もご覧ください。(K)



Найти эффективный способ использования страхования

по уходу за престарелыми людьми ①

Моральная подготовка к старости

Что касается традиционной точки зрения дорожить связью семьи и родственников, то говорят, что «уважение к престарелым людям» было общепринято, когда нужен был уход за родителями, ухаживали дома родственники. Даже в Японии долгое время обязанность по уходу за родителями, в основном, выполняли женщины, то есть, члены семьи, в частности, невестка и дочь. В результате того, что ухаживали только семьей и те, кто ухаживали за ними изолировались и повсюду появлялись обстоятельства, связанные и с моральной, и с психологической усталостью, в связи с которым стали доходить такие слова, как «адский уход», а также «уцу (депрессия) от ухода». Японское общество, предвидев при таком обстоятельстве быстро прогрессирующее стареющее общество и на основании точки зрения стали поддерживать уход вместе со всеми людьми, проживающими в Японии, а не только родственниками и в 2000-м году начала действовать система страхования по уходу, с тех пор система по уходу за престарелыми людьми сильно изменилась.

Даже для соотечественников и их супругов (супруг) старость является тоже неизбежной проблемой. Не исключено, что не наступит время, когда в некоторой степени потребуются чья-то помощь.

Пока есть здоровье на всякий случай не лучше ли поинтересоваться системой страхования по уходу за престарелыми людьми, морально подготовиться к тому, чтобы при необходимости эффективно использовать страхование для себя и семьи.

Что такое система страхования по уходу за престарелыми людьми?

Если выразиться вкратце, то это структура, предоставляемая услугу по уходу для нуждающихся престарелых людей, взимая страховой взнос по уходу с людей, проживающих в Японии, сделав это финансовым источником

Как правило, в страхование по уходу вступают с сорока лет (Внимание 1), об использовании страхования по уходу думают после 65-ти лет, когда из-за болезни или дефектов нуждаются в уходе, а также в помощи по дому или лично для себя, хотя это не значит, что требуется постоянный уход. (Внимание 2)

В случае использования страхования по уходу, прежде всего, нужно подавать заявление в административные единицы и должны проходить комиссию для решения, в какой степени ухода (Свидетельство о степени требуемого ухода) нуждаются.

Среди услуг по уходу есть различные виды

介護保険の上手な活用法を考える①

おいに向けた心の準備

家族や親族のつながりを大切にする伝統的な考え方では、親の介護が必要になったら、家庭で身内が世話をする「家庭養老」が一般的だとき聞きます。日本でも長い間、親の介護の担い手は、家族、とりわけ嫁や娘といった女性が中心でした。介護を家族だけで引き受けた結果、介護する人が孤立し、心も体も疲労する状況があちこちで生まれ、「介護地獄」とか「介護うつ」といった言葉まで聞かれるようになりました。そんな中、急速に高齢化が進む日本社会を見据え、介護を家族だけでなく、日本で暮らす人全体で支えていこうという考え方のもと、2000年に介護保険制度がスタートし、以来介護の状況が大きく変わりました。

帰国者や配偶者の皆さんにとっても、老いは避けて通れない問題です。いつか誰かの助けが必要になる時が訪れないとは限りません。元気なうちから介護保険制度について関心を持ち、万一介護が必要になった時に、ご自分やご家族のために、上手に介護保険を利用できるよう心の準備をしておいてはいかがでしょうか。

介護保険制度とは？

簡潔にまとめると、日本で生活する人たちから広く介護保険料を集めて、これを財源に介護の必要な人たちに介護サービスを提供する仕組みです。原則40歳になったら介護保険に加入し(注1)、65歳になった後、病気や障害のために介護が必要になった時や、介護が常に必要というわけではないけれど、家事や身支度等の支援が必要になった時に、介護保険の利用を考えます。(注2)

介護保険の利用に際しては、まず市区町村に申し、介護がどの程度必要なのかの判定(要介護度認定)を受けなければなりません。

介護サービスには、ホームヘルパー(家事援助や介護を行う専門家)の派遣や通所施設の利用(日中、送迎車を利用して施設に通い、食事や

услуг, начиная с направления специалиста по оказанию помощи по домашним делам и по уходу), а также пользование услугами заведения при посещении (Кроме посещения заведения в течение дня при помощи обслуживающего транспорта, пользования услугами питания и ванны, проводят время, участвуя в интересующейся деятельности и так далее.) Когда получают сообщение о «степени требуемого ухода», клиенты заключают контракт с обслуживающим предприятием по уходу за престарелыми людьми, где работают менеджеры и проводится собеседование с самим клиентом и семьёй, затем составляют подробный план, (План о том, когда и какую услугу по уходу и сколько времени будет пользоваться) по возможности, удовлетворяя желание клиента. Клиенты будут пользоваться услугами на основании этого составленного плана.

Что касается платы за использованные услуги, то 90% оплачивается за счёт страховых взносов по уходу и налогов, а 10% за свой счёт. Что касается соотечественников Китая и так далее, получающие материальную поддержку, то получают сумму материальной поддержки со взносом по уходу за престарелыми людьми включительно. 10 % взноса тоже за счёт государства.

Внимание 1.

Тем, кто в возрасте от сорока до 64-х лет и не являются членами медицинского страхования, не смогут вступать в страхование по уходу за престарелыми людьми, но в том случае, если нуждаются в уходе по причине определённой болезни, установленной страной, например, болезнь кровеносных сосудов мозга и так далее, установлено так, что по системе обеспечения прожиточного минимума могут пользоваться этими услугами.

(Место наведения справок : канцелярия по делам народного благосостояния и так далее.)

Внимание 2.

Что касается тех, кому в возрасте старше сорока и младше 65-ти лет, то могут пользоваться системой по уходу в том случае, если будут нуждаться в услуге по причине болезни, установленной страной, хоть и младше 65-ти лет.

(Место наведения справок : Отдел заведования страхованием по уходу за престарелыми людьми)

Когда захотите пользоваться страхованием по уходу

В тот месяц, когда исполняется 65 лет, из администрации по месту жительства пришлют по почте «свидетельство страхования по уходу». Это такое свидетельство, означающее то, что при необходимости пользования страхования по уходу можно подавать заявление в любое время. Вроде бы, есть

入浴サービスを受ける他、趣味活動に参加するなどして過ごす)をはじめ、さまざまなものがあります。「要介護度」の通知をもらったら、利用者はケアマネージャー(本紙10頁参照)のいる介護事業所と契約し、ケアマネージャーは本人や家族と相談の上、できるかぎり希望に沿う形で具体的なプラン(どのような介護サービスをいつ、どれだけ利用するか)の計画)を作ります。利用者はこのプランに基づいてサービスを受けることになります。

実際に利用したサービスの料金については、9割が介護保険料や税金で賄われ、1割が自己負担となります。中国残留邦人等生活支援給付を受けている方は支援給付費の中に介護保険料が含まれた形で支給されています。また、実際に利用したサービス利用料の自己負担分1割についても公費で負担されます。

注1) 生活保護を受けている40歳から64歳の人で医療保険に加入していない人は、介護保険に加入できませんが、脳血管疾患など国の定める特定の病気が原因で介護が必要になった場合には、生活保護制度で介護サービスを利用することができるようになっています。(問い合わせ先: 福祉事務所等)

注2) 65歳未満であっても、医療保険に加入している40歳以上65歳未満の方は、国が定める特定の病気が原因で介護が必要になった場合には、介護保険制度を利用できます。

(問い合わせ先: 介護保険担当課)

介護保険を利用したい時は

65歳の誕生日の月に、あなたが住んでいる市区町村の役所から介護保険証が郵送されてきます。これは、いつでも必要になったら介護保険の利用を申請できますよという証明書のようなものです。大切な物だと気付かないで無くしてしまう例があるようですが、その場合は再発行してもらいましょう。そして、介護サービスが必要な状態になったら、まず申請して、どの程度介護が必要な状態かを判

случаи потери, не придавая значение тому, что это важный документ, но в таких случаях получайте повторно. Затем, когда настанет время необходимости услуги по уходу, прежде всего, подавайте заявление и пусть определяют состояние, в какой степени услуги по уходу нужны. Что касается подачи заявления, то может подавать не только сам клиент, но и члены семьи или родственники вместо него. Заявления принимаются в «окошке заведования по уходу» местной администрации, на бланке заявления администрации заполнить нужные пункты (свою фамилию, имя, адрес и т. д.), приложить «свидетельство по уходу» и предъявлять.

С момента подачи заявления и до утверждения процесс проходит в следующем порядке.

① Посещение в целях проверки

Для того, чтобы проверить, в какой степени ухода нуждается, административные единицы, принявшие заявления, направляют работника. Кроме как домой, приходят и в больницу, если клиент находится на стационарном лечении.

Поскольку от работника заранее приходит сообщение, выбирайте дату, когда кто-то из родственников, хорошо знающий состояние больного, смог пойти вместе.

Кроме как узнавать от самого клиента душевно-физическое состояние (Вопросы о действии повседневной жизни, вопросы, связанные с определением агнозии, вопросы, касающиеся медицинского обслуживания), работник наблюдает за действием и так далее. В связи с тем, что связано с определением степени требуемого ухода, для клиента является важным моментом, даже можно назвать и самым решительным моментом.

Не волнуйтесь слишком и не старайтесь показывать себя лучше, чем обычно, а покажите своё состояние таким, как есть.

Если со стороны работника по уходу будут дополнительные объяснения об обстоятельстве (Психологическая сторона, например, одиночество и беспокойство из-за языковой барьеры и отличия культуры и так далее.), о котором трудно передать одними основными вопросами, то запишут в пункте особых замечаний и может быть, повлияет на втором решении, которое излагается потом.

② Комиссия · Первое решение

На основании решения компьютером при помощи ввода результата проверки и медицинской справки лечащего врача, утверждается первое решение о степени требуемого ухода. Даже если нет лечащего врача, тоже требуется медицинская справка, поэтому по состоянию здоровья настоящего времени найдите соответствующую больницу, идите на приём к врачу и если объясните о том, что хотите подавать заявление на страхование по уходу, то напишут вам медицинскую

てい ほんにん
定してもらいましょう。申請は本人だけでなく、家
しんぞく か おこな
族や親族などが代わって行うこともできます。市
まどぐち うつ
区町村の介護担当窓口などで受け付けていますの
しんせいしよ じこう じぶん なまえ
で、そこにある申請書に必要事項（自分の名前や
じゅうしょなど きさい かいごほけんしょう そ てい
住所等）を記載し、介護保険証を添えて提
しゅつ
出します。

申請から認定までは次のような手順で話が
すす
進みます。

① 訪問調査

申請を受けた市区町村が、介護の必要度がどのくら
ちようさいん はげん じたく
いかを調査するために調査員を派遣します。自宅
ほか ほんにん にゆういんちゆう
の他、本人が入院中なら病院に来てくれます。

じぜん れんらく
事前に調査員から連絡が来るので、本人の状態をよ
し どうせき にちじ えら
く知っている家族等が同席できる日時を選びまし

よう。調査員は本人から心身の状況など（日常生
かっ どうさ しつもん にんちしやう ほんてい かん
活の動作についての質問、認知症の判定に関

する質問、医療面の質問）を聞き取る他、動作な
かんざつ
どを観察します。要介護度の判定に関わりますので、

利用者にとっては最大の山場ともいえる重要な
さいだい やまば じゅうよう
場面です。緊張し過ぎたり、またいつも以上に

よく見せようとしたりしないで、ありのままの状態を
きほんてき つた
知ってもらいましょう。基本的な質問だけでは伝え

じじょう ことば かべ ぶんか ちが こ
きれない事情（言葉の壁や文化の違いからくる孤
りつかん ふあんかん しんりめん
立感や不安感などの心理面など）について、介護

をしている人から補足説明すれば特記事項に記
ほそくせつめい とつきじこう き
ろく のち にじほんてい ほんえい
録され、後に述べる二次判定に反映してもらえる
かもかもしれません。

② 審査・一次判定

けっか にゅうりょく
訪問調査の結果を入力したコンピューターに
しゅじい いし いけんしょ
よる判定と、主治医（かかりつけの医師）の意見書を

もとに、要介護度について一次判定が出ます。主治医
げんざい
がいない場合も医師の意見書は必要ですから、現在

こま からだ あ しんりょうか えら
困っている体の状態に合わせて診療科を選び、
介護保険の申請をしたい旨伝えて、受診すれば意見
むねつた じゅしん
書を書いてくれます。

③ 審査・二次判定

せんもんか こうせい しんさかい
専門家で構成された介護認定審査会で、二次判

справку.

③ Комиссия ・ Второе решение

На комиссии по уходу за престарелыми людьми, состоящей из специалистов, утверждается второе (окончательное решение) решение.

④ Сообщение об утверждении

Обычно в течение 1-го месяца со дня подачи заявления доставляется самому клиенту сообщение результата решения и «свидетельство по уходу», где написано степень требуемого ухода. Но если медицинскую справку от лечащего врача пришлют с опозданием, то бывает, что займёт дольше времени.

Может быть, для вас покажется сложной и обременительной процедурой, но в связи с тем, что по всей Японии многие подали заявление, нужно решать справедливо на общем основании. Кроме того, это система запланирована так, чтобы с учётом состояния клиента и обстоятельства работников по уходу, могли предоставить, по возможности, соответствующую услугу. (H)

Найти способ эффективного применения «страхования по уходу» ②

— Что такое «ёкайго (степень требуемого ухода)» —

В пункте ① ознакомили вас с предыдущей частью процесса использования страхования по уходу за престарелыми людьми. Начиная с подачи заявления, проходят наблюдение душевно-физического состояния путём посещения・анкеты, затем прилагается ещё и медицинская справка от лечащего врача, а на последнем этапе — решение комиссии о степени требуемого ухода. После этого на адрес самого клиента доставляется сообщение результата.

Итак, попробуем представить немного подробнее. Например, Судзуки-сан (женщина), которая живёт одна и скоро ей исполнится 70 лет, в последнее время у неё ослабли ноги и поясница, поэтому собственными усилиями стало трудно выполнять часть действий по домашним делам, то есть, покупка, приготовление еды и так далее. Таким образом, прислушавшись совету детей, подала заявление в окошко заведывания по уходу за престарелыми больными для того, чтобы эффективно использовать систему страхования по уходу. Прошёл процесс местного самоуправления на дому, предъявила медицинскую справку, которую получила от лечащего врача (Лечится в ортопедии из-за заболевания коленей), а сейчас каждый день ждёт сообщение результата решения.

С другой стороны, Сато-сан (мужчина), которому старше на 3 года, чем Судзуки-сан (женщина), в этом году зимой заболел инфарктом мозга и на правой половине тела

定 (最終決定) が出ます。

④ 認定の通知

通常は申請から一か月以内に、認定結果の通知書と要介護度が書かれた介護保険証が、本人のもとに届きます。ただし、主治医からの意見書の返送が遅れるともう少し長くかかることもあります。

みなさんには複雑で面倒な手続きに感じられるかもしれませんが、全国に大勢の申請者がいるため、共通の基準で公平に判定しなければなりません。また、利用者の状態や介護する人の事情にあわせて、できるだけ相応しいサービスを提供できるようにと考えられた仕組みなのです。(H)

介護保険の上手な活用法を考える②

—「要介護」って何?—

①で、介護保険利用の流れについて、その前半部分をご紹介しました。申請書の提出にはじまって、訪問による心身の状態の観察・聞き取り調査、さらに主治医の診断書も加わって、最終的に審査会で要介護度の認定が行われます。その後、本人宛に結果の通知が届きます。

では、すこし具体的にイメージしてみましょう。例えば…、一人暮らしで70歳を目前にした鈴木さん(女性)は、近頃足腰がめっきり弱って、買い物や料理などの家事のうち、一部の行為を自力で行うことが困難になってきました。そこで子供たちのアドバイスを聞き入れ、介護保険制度を活用しようと担当窓口に申請書を提出しました。自治体の訪問調査を受け、かかりつけの病院(整形外科でひざの治療中)で書いてもらった診断書を提出し、今は判定結果の通知を待つ日々です。

一方、鈴木さんより3歳年上の佐藤さん(男性)は、この冬の冬、脳梗塞で倒れ、右半



пользоваться некоторыми услугами, то в соответствии со степенью требуемого ухода для них установлены виды услуг и предельная сумма пользования в 1 месяц. Чем выше степень требуемого ухода, тем выше предельная сумма, но требуется разумность в выборе необходимых услуг, учитывая своё состояние и обстоятельство своей семьи, которые занимаются уходом, а не думать об использовании услуги на всю предельную сумму. (H)

サービスの種類や1カ月の利用限度額が決められています。要介護度が高いほど、限度額は高いですが、限度額いっぱいサービスを利用するという考えではなく、自分の状態や介護している家族の事情に合わせて、必要なサービスを見極める賢さ(選ぶ力)が求められています。(H)

要介護区分 Classification of required care	心身の状態 (例) Psychophysical state (example)
要支援 1 Required assistance 1	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活の能力は基本的にあるが、要介護状態にならないよう支援が必要。 Есть элементарная повседневная жизнеспособность, но нуждается в помощи, чтобы не дойти до состояния требуемого ухода.
要支援 2 Required assistance 2	<ul style="list-style-type: none"> 要支援 1 の状態より基本的な日常生活能力がわずかに低下し、何らかの支援または部分的な介護が必要。 Требуется некоторая помощь, а также частичный уход, так как немного снизилась элементарная повседневная жизнеспособность, чем состояние «требуемой помощи 1».
要介護 1 Required care 1	<ul style="list-style-type: none"> 立ち上がりなどに支えが必要。排泄・入浴などに一部介助が必要。 Требуется помощь при вставании и так далее. Требуется частичный уход при испражнении и приёме ванны. 認知力、理解力などに衰えが見られる場合がある。 Бывает, что наблюдается снижение умственной способности, соображения и тому подобное.
要介護 2 Required care 2	<ul style="list-style-type: none"> 立ち上がりや歩行に支えが必要。排泄、入浴などに一部又は多くの介助が必要。 При вставании и ходьбе требуется опора. При испражнении и приёме ванны требуется частичный, а также большой уход. 認知力、理解力などに衰えや、問題行動が見られる場合がある。 Бывает, что наблюдается снижение умственной способности, соображения, а также проблема в действии.
要介護 3 Required care 3	<ul style="list-style-type: none"> 立ち上がりや歩行などが自力ではできない。排泄、入浴、衣服の着脱などで多くの介助が必要。 Не может вставать и ходить своими усилиями. Требуется большой уход при испражнении, приёме ванны, одевании и раздевании и так далее. 認知力、理解力などに低下や、問題行動がいくつか見られる場合がある。 Бывает, что наблюдается снижение умственной способности, соображения и так далее, а также несколько проблем в действии.
要介護 4 Required care 4	<ul style="list-style-type: none"> 立ち上がりなどがほとんどできない。排泄、入浴、衣服の着脱などに全面的な介助が必要。 Почти не может встать. Требуется полный уход : испражнение, приём ванны, одевание, раздевание и так далее. 認知力、理解力などの著しい低下や、問題行動が増えてくる場合が多い。 Бывает, что часто наблюдается заметное снижение умственной способности, соображения, а также увеличивается проблема в действии.
要介護 5 Required care 5	<ul style="list-style-type: none"> 生活全般に全面的な介助が必要。 Требуется в общем полный уход для жизни. 意思の伝達がほとんど、またはまったくできない場合が多くある。 Почти нет коммуникации, а также часто бывает, что ничего не понимает.

Найти рациональный способ использования страхования по уходу ③

В разговоре ② познакомили вас с примером двух людей, которые получили результат решения степени требуемого ухода. Судзуки-сан, у которой ёсиэн 2 (требуемая помощь) (обострение боли коленного сустава) и Саго-сан, у которого ёкайго 3 (требуемый уход) (Из-за последствия инфаркта мозга ведёт жизнь инвалидной коляски). Для того, чтобы впредь, на самом деле пользоваться услугами по уходу, они продвигаются на следующую стадию. Прежде всего, обратите внимание на случай Саго-сан, у которого «ёкайго 3».

1. Что из себя представляет менеджер по уходу?

Если пройдёте комиссию «ёкайго 1 ~ 5 (требуемый уход)», то можно пользоваться услугами по уходу.

Но, например, даже если человек с одинаковым решением «ёкайго 3», у каждого отличается обстоятельство, поэтому для того, чтобы действительно пользоваться услугами, требуется «план по уходу», который соответствует своему обстоятельству. Этот план составляет именно менеджер по уходу. Менеджер по уходу является специалистом, который хорошо знает законы и обладает подробными информациями по уходу, а также можно обращаться за советом даже после начала услуги, если возникнут какие-то проблемы.

2. Как искать менеджера по уходу?

Менеджер по уходу работает в частной организации, так называемой, «предприятие по уходу и помощи на дому», где предоставляют услуги по уходу за престарелыми людьми. Если пойдёте в приёмное окошко заведывания услуг по уходу ближайшей администрации, то сможете получить список адресов предприятий в пределах местного района (Или же ждать пока пришлют из администрации вместе с «сообщением решения степени требуемого ухода»). Обычно сами клиенты выбирают из списка нужный вариант и созваниваются, затем если устраивает, то решают после собеседования с менеджером. Считайте, что это один из видов специального знакомства.

Однако, соотечественникам очень трудно, ведь, искать своими усилиями. В случае Саго-сан, к счастью смогла найти менеджера в результате беседы с работником больницы, который посоветовал пользование страхованием по уходу. Понравилось тем, что сравнительно близко от дома находится предприятие, где работает менеджер, к тому же, кажется, легко сможет попросить прийти,

介護保険の上手な利用法を考える③

②のお話の中で、要介護度の判定結果を受け取った二人の例を紹介しました。要支援2の鈴木さん(膝痛の悪化)と要介護3の佐藤さん(脳梗塞の後遺症で車椅子生活)です。二人はこれからいよいよ介護サービスを受けるために、次のステップに進みます。二人の進む道は少し違っているので、まずは、要介護3の佐藤さんのケースに注目してみましょう。

1. ケアマネジャーってどんな人

要介護1~5の判定を受けたら、介護サービスを利用することができます。しかし例えば、同じ要介護3の判定を受けた人でも、状況は一人一人違いますから、実際にサービスを受けるためには、自分の状況に合った「ケアプラン(介護サービス計画表)」が必要です。このケアプランを作ってくれるのがケアマネジャーです。ケアマネジャーは、介護に関する法律や情報に詳しい専門家で、サービスが始まった後も、わからないことや困ったことがあった時は、相談にのってくれます。

2. ケアマネジャーはどうやって探すの

ケアマネジャーは「居宅介護支援事業所」という介護サービスを提供する民間組織に勤めています。最寄りの役所の介護サービス担当窓口に行けば、地域内にある事業所の連絡先一覧をもらえます(または役所が「要介護度の決定通知書」といっしょに郵送してくれるのを待つ)。普通はその中から利用者自身が候補先を選んで連絡し、ケアマネジャーと面談した上で、気に入れば決定します。一種のお見合いと考えればよいでしょう。

しかし、帰国者のみなさんが自力で探すのはなかなか大変ですね。佐藤さんの場合は、介護保険の利用を勧めてくれた病院関係者に相談した結果、幸いケアマネジャーを紹介してもらえました。ケアマネジャーの所属する事業所が家から比較的近く、相談が必要な時に気軽に来てもらえそうな点が気に入ったそうです。佐藤さんと違って相談先がない方は、支援相談員さんを通じて役所の介護サービス担当窓口にご相談し、候補先を推薦し

когда необходимо посоветоваться. В отличие от Саго-сан, кому не с кем посоветоваться, обращайтесь в окошко заведования по уходу администрации через консультанта по поддержке и хорошо бы попросить выбрать адрес варианта.

3. Составление плана по уходу

Когда назначают менеджера, то наконец-то, начинают составлять план по уходу.

План по уходу – это составление плана, выбрав из списка услуг по уходу подходящую услугу для Саго-сан с учётом его состояния и домашнего обстоятельства (ухаживает престарелая жена), когда, какую услугу и в какой степени будет пользоваться.

В данном случае нельзя забывать о том, что по степени требуемого ухода установлен вид получаемой услуги и предел месячной максимальной суммы, так что должны составлять план в пределах этого. Поэтому необходима помощь менеджера, являющийся специалистом.

Процесс до начала услуг по уходу

① На комиссии по уходу выходит решение степени требуемого ухода (1-5).

② Попросить у менеджера составить план по уходу (план услуг по уходу).

а. Объяснить в чём проблема, а также какой услугой хотите пользоваться.

б. Попросить, чтобы составили первоначальный проект плана по уходу.

с. Рассматривать первоначальный проект вместе с менеджером.

д. Утвердить план по уходу.

③ Посоветоваться с менеджером и выбрать предприятие по предоставлению услуг → заключить контракт.

④ Начало предоставления услуг.

4. Виды услуг по уходу на дому

Что касается услуг по уходу, если классифицировать на основные виды, то подразделяется на 2 вида, то есть, «услуга по уходу на дому» и «услуга по уходу в заведении». И Саго-сан, у которой жизнь инвалидной коляски, сам изъявил желание изучать содержание услуг по уходу на дому. Основными видами услуг по уходу, с которыми помог узнать консультант по поддержке, являются, как изложены ниже.

① Уход на дому (услуга с предоставлением помощницы по дому)

Помощница по дому со специальным знанием по уходу за престарелыми людьми приходит домой и помогает по дому, а также ухаживает за больным.

② Уход на дому по приёму ванны

Передвижная машина по принятию ванны

てもらってもいいですね。

3. ケアプランの作成

ケアマネジャーが決まると、いよいよケアプランの作成に入ります。

ケアプランとは、介護サービスメニューの中から、佐藤さんの状態や家の事情（高齢の夫人が世話も参考に、佐藤さんに適したサービスを選んで、いつ、どんなサービスを、どの程度受けるかの計画表）を作るものです。ここで忘れてならないのは、要介護度に応じて、受けられるサービスの種類や一か月の給付額の上限が決まっているので、その範囲内で計画を立てなければなりません。そこで専門家であるケアマネジャーの助力が不可欠なのです。

介護サービス開始までの流れ

①介護認定で要介護度（1～5）の判定が出る

②ケアマネジャーにケアプラン（介護サービス計画表）

を作成してもらう

a.どんな点で困っているか、どんなサービスを利用したいかを伝える

b.ケアプランの原案を作ってもらう

c.ケアマネジャーと一緒に原案を検討する

d.ケアプランを確定する

③ケアマネジャーに相談してサービス提供事業者を決める→契約する

④サービス提供開始

4. 在宅介護サービスの種類

介護サービスは、大きく分けると在宅で利用できる

「在宅介護サービス」と、施設に入所する「施設介護サービス」の2つに分かれます。車椅子生活の佐藤さんは、在宅介護サービスの概要について、自分でも勉強したいと思いました。支援相談員さんが調べてくれた在宅介護サービスの主なものは次のとおりです。

①訪問介護（ホームヘルプサービス）

介護の専門的知識を持つホームヘルパーが家庭を訪問し、家事の援助や身の回りの世話をしてくれます。

②訪問入浴介護

посещает клиента и помогает принимать ванну. Можно пользоваться и такими услугами, как частичное принятие ванны (Погружение в ванну с тёплой водой только части тела, например, руки, ноги и так далее) и обтирание (Аккуратное вытирание тела полотенцем и так далее).

③ Уход за больным на дому

Приходит на дом медсестра (медбрат) и оказывает помощь медицинского осмотра : проверяет состояние, измеряет давление, проводит профилактику пролежней и лечение.

④ Медицинская реабилитация

Приходит домой специалист функциональной реабилитации и проводит необходимую реабилитацию.

⑤ Руководство на дому по контролю лечения и выздоровления

Приходят домой участковый врач, зубной врач, фармацевт и дают советы, связанные с лечением и выздоровлением.

⑥ Дневная услуга (амбулаторный уход)

Посещая заведение (Центр дневной услуги), вместе с другими клиентами пользуются такими услугами, как принятие ванны и питание, отдых, реабилитация и так далее.

⑦ Дневной уход (амбулаторная медицинская реабилитация)

Пользуются необходимой услугой по реабилитации в больницах или амбулаториях и так далее.

⑧ Кратковременная услуга по уходу

Когда семья, ухаживающая за больным, хочет отлучиться по случаю церемонии, обряда, поездки или же заболит и так далее, клиенту можно поступать в заведение на короткое время, получать услугу и лечение.

⑨ Занимать принадлежности благосостояния

Среди услуг по уходу, как «предоставление принадлежностей благосостояния», можно занимать установленные принадлежности, например, кровать для ухода и инвалидную коляску и тому подобное. Только, придётся занимать полностью за свой счёт, если не будете пользоваться установленными предприятиями административных единиц.

⑩ Мелкомасштабный многофункциональный уход на дому

(※По всей Японии ещё мало предприятий, осуществляющие услуги по уходу.)

Что касается обычного амбулаторного ухода, то как правило, без ночёвки, но иногда хотят ночевать, или наоборот, не хотят идти. Это такой вид услуг, который проводится в соответствии с желанием клиентов. В основном дневная услуга посещаемых

巡回入浴車が家庭を訪問し、入浴の介助をします。部分浴(手足など体の一部だけを湯に浸す温浴法)や清拭(体をタオルなどで拭いてきれいにする)も利用できます。

③訪問看護

看護師などが家庭を訪問し、病状の観察、血圧のチェック、床ずれの予防や手当など診療の補助をします。

④訪問リハビリテーション

機能訓練の専門家が家庭を訪問し、必要な訓練をします。

⑤居宅療養管理指導

かかりつけのお医者さんや、歯科医師、薬剤師などが家庭を訪問し、療養上のアドバイスをしてくれます。

⑥デイサービス(通所介護)

施設(デイサービスセンターなど)に通い、他の利用者といっしょに、入浴や食事、レクリエーションやリハビリテーション等のサービスを受けます。

⑦デイケア(通所リハビリテーション)

病院や診療所などで、必要なリハビリテーションを受けます。

⑧ショートステイ

介護してくれる家族が、冠婚葬祭や旅行などで出かけた時や体調を崩してしまった時などに、短期間入所し、介護や看護を受けます。

⑨福祉用具を借りる

介護サービスでは、「福祉用具貸与」として、例えば介護用ベッドや車椅子など、定められた福祉用具を借りることができます。ただし、都道府県の指定を受けた業者を利用しないと全額自己負担となってしまいます。

⑩小規模多機能型居宅介護(※実施している事業所は全国的にまだ少ない)

通常の通所介護は、日帰りが原則ですが、時には泊まりたいという日や逆に行きたくないという日があります。こういった要望に応えるサービスです。通いのデイサービスを中心に、随時、泊まったり(ショートステイ)、訪問を受けたり(訪問介護)、状

клиентов, но по обстоятельству можно комбинировать, например, услуга в любое время, с ночёвкой (кратковременный уход), услуга на дому по вызову. Эти услуги предоставляются в одном предприятии, поэтому большое преимущество в том, что можно пользоваться услугами в соответствии с обстоятельствами, проводя время вместе с работниками и клиентами.

⑪ Вновь образованные системы

Системы, которые начали действовать с апреля 2012-го года, это следующие 2 системы. Говорят, что хотя вышла система, но неизвестно, насколько впредь увеличится количество заведений, осуществляющие услуги.

а. Комплексная услуга

То, что включая амбулаторный уход за престарелыми больными с предоставлением мелкомасштабного многофункционального ухода на дому, временный стационарный уход за престарелыми людьми в заведении, уход на дому и в одном заведении можно пользоваться и услугой по уходу за больными на дому, это и есть «комплексная услуга». В отношении медицинского обслуживания можно быть более спокойными.

б. Круглосуточное посещение местности в виде обхода

Называется услугой тесной связи с местностью, для клиентов, проживающих в пределах сравнительно ближайшего района от предприятия, круглосуточно 365 дней проводят обход по несколько раз в течение дня и ночи, а также кратковременную услугу по уходу за больными и престарелыми людьми, основной услугой которой является физический уход. Кроме того, в соответствии с требованием клиента, в экстренном случае и так далее, проводят кратковременный обход.

Вкратце ознакомили вас (с этим материалом), как вы думаете насчёт этого? Итак, Сато-сан, нуждающийся в уходе «З», подробно рассказал менеджеру по уходу о своём обстоятельстве и желании, а также подробно о супруге, которая ухаживает за ним и решил ждать план по уходу. Хорошо бы, если улучшится нынешняя жизнь Сато-сан и появится у него своя радость и смысл жизни. (H)

況に応じて組み合わせることができます。一つの事業所でこれらのサービスを提供するので、顔なじみの職員や仲間といっしょに過ごしながら臨機応変にサポートを受けられるのが利点です。

⑪ 新しくはじまった制度

2012年4月にスタートした制度が次の2つです。制度はできましたが、今後サービスを実施する事業所がどの程度増えるかは、不透明だと言われています。

а. 複合型サービス

小規模多機能型居宅介護で提供される通所介護、ショートステイ、訪問介護に加えて、訪問看護も一つの施設で受けられるのが、この「複合型サービス」です。医療面で一層安心できます。

б. 24時間地域巡回型訪問

地域密着型サービスと呼ばれ、事業所から比較的近い範囲の利用者(比較的軽度)を対象に、24時間365日、日中と夜間を通じて数回訪問し、身体介護を中心とした短時間の介護・看護サービスを行います。また、緊急時など利用者の求めに応じて短時間の巡回訪問を行ないます。

駆け足で、ご紹介しましたが、いかがでしたか。さて要介護3の佐藤さんは、自分の状況や要望、介護する夫人の事情などをケアマネジャーさんにしっかり伝え、ケアプランの原案を待つことにしました。いまの暮らしが改善され、佐藤さんらしい楽しみや生きがいが見えてくるといいですね。(H)



Terminy IT(информационная технология)

« Блог »

Приходилось ли вам слышать, так называемое, слово «блог»? Наверняка много и таких людей, которые знают только лишь название? Наверное, часто приходилось слышать о том, что кто-то видел «блог» известной личности или же кто-то начал заниматься «бурого». Короче говоря, можно считать одним из видов «исходной страницы», которую можно читать на экране по интернету. В последнее время стало много таких людей, которые ищут общения с незнакомыми людьми, знакомя со своей ежедневной жизнью и спрашивая мнение по этому поводу в колонке комментариев «блог». Словом «бурого» называется подобный цифровой письменный материал, то есть, свои повседневные записи (ежедневник) и мультимедийные произведения для публичной передачи по интернету.

В настоящее время многие люди, начиная с знаменитых людей, начали заниматься «блог». И так, почему же возрастает количество людей, пользующихся «блог» и чем отличается от «исходной страницы»?

Что касается «исходной-страницы», то в некоторой степени необходимо знание (составление расположения; язык интернета и тому подобное), а для обновления обходится время и труд. Следовательно, очень сложно каждый день обновлять дополняя информации. Если кто-то из предприятий и владельцев собственных предприятий в коммерческих целях по интернету будет разглашать информацию, то не смогут привлекать внимание читателей в том случае, если не будет превосходить хорошим дизайном, вызывающий глубокий интерес. В таких случаях приходится поручать посторонним, в связи с чем, разумеется, потребуются и расходы. От 200 000 иен до 500 000 иен, а в случае хорошего дизайна, неудивительно, если обойдётся свыше 1 миллиона иен. Только, расположение на экране можно сделать по своему желанию лишь в том случае, если есть техническая способность.

В этом отношении «блог» можно составлять без всяких расходов, если только среда, где подключена к интернету. Без наличия специального технического знания каждый день легко можно обновлять новейшими информациями. Только, из-за того, что есть «установленный экран расположения (шаблон)», не сможете сделать операцию расположения на экране по своему желанию, зато легко составлять.

При составлении «блог» частных лиц нужно обратить внимание на то, чтобы не перегружать индивидуальными информациями. Особенно будьте осторожными с такими содержаниями, по которым можно легко определить личности, например, фотографии, пейзажи, адреса и ежедневные записи.

И последнее, ознакомим вас с основным процессом составления «блог», по которому можно составлять бесплатно. (В некоторой степени

IT用語 フログ

みなさんは、「ブログ」という言葉
を聞いたことはありますか?
名前だけは知っているという
方も多いのではないでしょう
か? 有名人のブログを見た
ことがある人がブログを始めた



とかよく聞いたことがあると思います。簡単に言えば、インターネットで閲覧する画面「ホームページ」の一種と思っても構わないと思います。最近、みんなに自分の毎日の様子を知ってもらったり、それに対しての意見や考えをブログ内のコメント欄で聞かしたりして、見知らぬ人との交流を模索する人が増えてきました。このようにインターネット上に自分の日々の記録(日記)や自分が撮った写真や動画を公開するためのデジタル文書を「ブログ」と呼んでいます。

最近、著名人をはじめブログを始める人が多くなりました。では、「ブログ」が、「ホームページ」とどのように違い、なぜ利用する人が増えているのでしょうか?

「ホームページ」はある程度の知識(レイアウト構成やインターネット言語など)が必要で、更新するのに時間と手間がかかります。よって毎日情報を追加更新するのはなかなか大変です。もし企業や自営業の人が、商売でインターネット上に情報を公開すると、読み手に、よりインパクトの強いデザイン性の優れたものでないと見てもらえません。その場合、外部へ委託することになり、当然費用もかかります。20万円から50万円、いいものになると100万円を超えることは珍しくありません。ただ、技術さえあれば、自分の思い通りに画面をレイアウトすることが可能です。

その点「ブログ」は、インターネットに接続されている環境なら、費用もかけずに無料で作成することができます。特別な技術がなくても簡単に、最新の情報を日々更新することも可能です。ただ、既定

отличается и от обслуживающих фирм.)

① Смотреть «исходную страницу» той фирмы, где проводится бесплатное обслуживание по составлению «блог».

Фирмы по процессу составления «блог» смотрите по нижеуказанному адресу «U R L».

<http://freeweblog.news-site.net/index.html>

В настоящее время есть такие «блог», как «Ameba blog», который считается самым популярным, «FC2 blog», у которого большая разновидность «шаблонов», «excite blog» и так далее.

② Зарегистрировать адрес электронной почты (По возможности, лучше всего, бесплатный адрес электронной почты.)

③ Поскольку на зарегистрированный адрес поступит URL (унифицированный указатель информационного ресурса)» для доступа, сделайте на это щелчок, затем сделайте ввод личных информации. (Личные информации зарегистрировать на фирму по предоставлению обслуживания «блог».)

④ Выберите желаемый «шаблон», введите содержание и сделайте щелчок на «**保存** (сохранение)».

⑤ На этом заканчиваем.

Для тех, кто желает узнать больше, смотрите каждые «исходную страницу» фирм по обслуживанию «блог». (M)

① 「Ameba ブログ」から作成したブログ例



② 「FC2 ブログ」から作成した ブログ例



のレイアウトの画面 (テンプレート) があるので簡単に作成できるかわりに、自分で思い通りに画面をレイアウトすることはできません。

個人の「ブログ」を作る際の注意点は、個人の情報を載せすぎないことです。個人が特定されやすい写真、風景、住所並びに日記の内容には特に注意してください。

最後に、無料で作成する「ブログ」の主な手順を紹介します。(サービス会社によっても多少のちがひあり)

① 無料のブログサービスを行っている会社のホームページにアクセスします。各社のブログ作成手順は、以下のURLにアクセスしてください。

<http://freeweblog.news-site.net/index.html>

現在日本で一番人気が高い「Amebaブログ」、

テンプレートの種類が多い「FC2 ブログ」、中国語にも対応している「エキサイトブログ」などがあります。

② メールアドレス (できれば、フリーメールが良い) 等を登録します。

③ 登録したメールアドレスにアクセスURLが届くので、それをクリックし、個々の情報を入力します。(ブログ会社への個人情報の登録)

④ 好きなテンプレートを選び、内容を入力し、「保存」をクリックします。

⑤ 完了です。

もっと詳しく知りたい人は、それぞれのブログサービス会社のHPを見てください。(M)

Кофе-брейк

~^{へんじ}ご返事(ответ)? или お返事?~

Здравствуйте, уважаемые!

Итак, сразу приступим к уроку. Подумайте о том, который из ① и ② является правильным ответом для следующих (1), (2), (3).

(1) Друзей поздравляют «^{けっこん}結婚おめでとう! (Поздравляем с бракосочетанием!)», а как поздравляют родителей друзей?

① «結婚おめでとうございます。»

② «お結婚おめでとうございます。»

(2) К друзьям обращаются «^{げんき}元気? (Как твоё здоровье?)», а как обращаются к преподавателям?

① «元気ですか?»

② «お元気ですか? (Как Ваше здоровье?)»

(3) Как обращаются в ресторане с просьбой к официантам?

① «水、ください。»

② «お水、ください。(Дайте, воды.)»

Что касается правильного ответа, то :

(1) - ① «結婚おめでとうございます。»,

(2) - ② «お元気ですか?»

(3) - ② «お水、ください。»。

Многие говорят, что сложно их различать, так как перед словами употребляют «ご» или «お». В связи с этим в этот раз мы вместе с вами хотим подумать, перед какими словами ставятся эти «ご» и «お».

Перед этим давайте немного уточним, чем отличается в случае применения и неприменения «ご», а также «お».

В связи с употреблением «ご» и «お» на вышеуказанных примерах говорящий подчёркивает уважение по отношению к родителям друзей и преподавателям или же красивый японский язык.

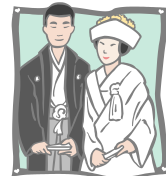
Итак, перед какими же словами ставятся каждое из этих «ご» и «お». Для этого мы попробовали собрать внизу слова с применением «ご» и «お».

こーひーぶれいく コーヒーブレイク

~^{へんじ}ご返事?お返事?~

^{みな}皆さん、こんにちは。さて^{さっそく}早速ですが、^{つぎ}次の(1)(2)(3)はそれぞれ①②のどちらが^{ただ}正しいか、^{かんが}考えてみてください。

(1) 友^{とも}だちには「^{けっこん}結婚おめでとう!」^いと言いますが、友だちの^{おや}親にはどのように言いますか?



① 結婚おめでとうございます。

② お結婚おめでとうございます。

(2) 友だちには「^{げんき}元気?」と^{たず}尋ねますが、^{せんせい}先生にはどのように尋ねますか?

① 元気ですか?

② お元気ですか?

(3) レストランで^{れすとらん}ウェイレスにどの



ように言いますか?

① 水、ください。

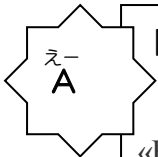
② お水、ください。



正しいのは、(1)は① 結婚おめでとうございます。、(2)は② お元気ですか?、(3)は② お水、ください。です。多くの方から「ご」を付ける言葉と「お」を付ける言葉がありそれを見分けるのが^{むずか}難しいという声を聞きました。そこで今回は、^{みなさん}みなさんと一緒に「ご」と「お」はそれぞれどんな言葉の前に^{おも}付くのか考えてみたいと思います。

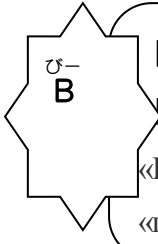
その前に、「ご」や「お」がある場合とない場合とでは何が違うのか、少し^{はあい}確認しておきましょう。上の例では、「ご」や「お」を付けることで、^{はな}話し手は友だちの親や先生を立てたり、^{うつく}美しい日本語を^い意識したりしているのです。

それでは、「ご」と「お」はそれぞれどんな言葉の前に付くのでしょうか。それを考えるために、下に「ご~」と「お~」を集めてみました。



「^{ジュウシヨ}ご住所」「^{リヨウ}ご利用」「^{ジョウシャ}ご乗車」「^{ヨヤク}ご予約」「^{シンバイ}ご心配」
 「^{ショウカイ}ご紹介」「^{レンラク}ご連絡」「^{キニユウ}ご記入」「^{クロウ}ご苦労」「^{ケンコウ}ご健康」

«Ваш адрес» «использование/ применение» «посадка» «бронирование» «беспокойство»
 «рекомендация/ знакомление» «связь/ сообщение» «запись» «трудность» «здоровье»



「^{かね}お名前」「^{ねが}お金」「^{こめ}お願い」「^{さけ}お米」「^{まつ}お祭り」「^{あじ}お味」「^{てら}お体」「^{てあら}お寺」「^{てあら}お手洗い」

«Ваша фамилия, Ваше имя» «деньги» «просьба» «рис» «алкогольные напитки»
 «праздник» «вкус» «Ваше здоровье» «буддийский храм» «туалет»

Вы чувствуете, что есть какое-то отличие? Слова **A** с применением «ご», оказываются все состоят из двух иероглифов. К тому же все эти слова с «онным» чтением (Примечание 1). С другой стороны, слова **B** с применением «お», как «名前» и «金», состоят только из иероглифов или же из иероглифа и хирагана как слова «願い» и «祭り». И все эти слова являются, так называемыми, словами с «кунным» чтением (Примечание 2).

Примечание 1 :

Это чтение китайского происхождения.

Примечание 2 :

Это чтение, соответствующее японскому языку, учитывая смысл иероглифов, заимствованный из Китая.

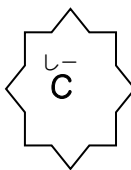
В иероглифах японского языка есть два чтения : «онное» и «кунное». Слова «онного» чтения называются «канго (слова китайского происхождения)». С другой стороны, слова «кунного» чтения являются настоящими японскими словами и называются «ваго (слова японского происхождения)», которые обычно в большинстве случаев употребляются в словах повседневной жизни. То есть, кажется в случае «канго» ставится «ご», а в случае «ваго» ставится «お». Только, кажется, не очень-то просто. А как насчёт следующих «канго»?

何か違いがあるように感じませんか。「ご~」になっているAの言葉は、漢字二字のものばかりですね。そしてそれらの言葉は全て、いわゆる音読み(注1)の言葉です。一方、「お~」になっているBの言葉は、「名前」や「金」のように漢字だけのものあれば、「願い」や「祭り」のように漢字と平仮名から成っているものもありますね。そしてそれらの言葉は全て、いわゆる訓読み(注2)の言葉です。

注1 : 中国語起源の読み方です。

注2 : 中国から伝来した漢字の意味を考え、それに合った日本の言葉の発音をあてた読み方です。

日本の漢字には、音読みと訓読みという二つの読み方があります。音読みの言葉は漢語と呼ばれています。一方、訓読みの言葉は日本固有の言葉で、日常の基本的な言葉に多く使われ、和語と呼ばれています。つまり、漢語の場合は「ご」が付き、和語の場合は「お」が付くということのようですね。しかし、そんなに簡単でもなさそうです。次の漢語はどうでしょうか。



「^{ヤサイ}お野菜」「^{リョウリ}お料理」「^{ショクジ}お食事」「^{デンワ}お電話」「^{キョウリョウ}お給料」
 「^{サイフ}お財布」「^{シャシン}お写真」「^{チャワン}お茶碗」「^{ヤクソク}お約束」「^{ショウガツ}お正月」

«овощи» «блюда» «еда/питание» «телефон» «зарплата»
 «кошелёк» «фотография» «чашка/миска» «обещание» «Новый год»

Почему же так? Надо, ведь, ставить «ご», а не «お». Итак, давайте сравним случай А «ご+《漢語》+《канго》» со случаем С «お+《канго》».

Что касается С, то по сравнению с А, не являются ли частоупотребляемыми словами в нашей повседневной жизни. То есть, «канго» стали близкими словами из-за того, что часто стали употреблять в повседневной жизни и не очень стали считать за «слова китайского происхождения», в связи с которым стали применять их как «слова японского происхождения».

В зависимости от того человека, который употребляет слова, в каждом периоде, вроде бы, как живое существо меняются слова. Например, если взять слово «返事(ответ)», то некоторые говорят «ご返事», а есть и люди, которые говорят «お返事». Слово «返事» является китайским словом, поэтому думаем, что вероятно, обычно раньше употребляли «ご返事». Но из-за того, что часто стали применять в повседневной жизни, думаем, что появились люди, которые стали говорить «お返事». Может быть в настоящее время находимся на полпути изменения нашего понимания по отношению к «返事». Может быть, в будущей Японии, наверняка, не будет таких людей, которые скажут «ご返事».

И последнее, попробуем сделать обобщение насчёт слов с применением «お» и «ご». В основном употребляются «ご+《канго》» и «お+《ваго》», однако хоть и «канго» применяются и по форме «お+《канго》», если эти слова часто употребляются в повседневной жизни и становятся привычными словами.

Теперь среди следующих слов давайте подумаем о том, к каким словам ставится «ご» и к каким словам ставится «お». (M)

あれ? 「ご」が付くはずなのに、「お」が付いてますね。では、Aの「ご+《漢語》」の場合と、Cの「お+《漢語》」の場合を比べてみましょう。

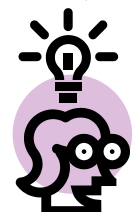
Cは、Aに比べると、私たちが日常生活の中でよく使う言葉ではないでしょうか。つまり、漢語が日常生活の中でよく使われるようになり身近な言葉になると、漢語という認識が薄れ、和語のように扱われるというわけです。

言葉は生き物のように、その時代その時代で、言葉を使う人によって変化するようです。例えば、「返事」ですが、「ご返事」と言う人がいる一方で、「お返事」と言う人もいます。「返事」は漢語ですので、恐らく以前は「ご返事」が一般的だったと思われます。しかし、日常生活の中でよく使われるようになり、「お返事」と言う人が出てきたと考えられます。現在、「返事」に対する私たちの認識に変化が生じている途中なのかもしれません。もしかしたら未来の日本では、「ご返事」と言う人がいなくなっているかもしれませんね。

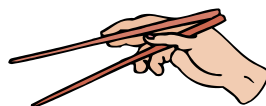
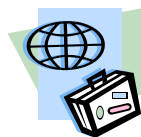
最後に、「ご」を付ける言葉と「お」を付ける言葉についてまとめてみましょう。基本的には「ご+《漢語》」「お+《和語》」ですが、漢語であっても、日常生活の中でよく使われ身近な言葉になると、和語のように扱われることになり、「お+《漢語》」になるということです。

さあ皆さん、次の言葉の中で、「ご」を付ける言葉はどれか、「お」を付ける言葉はどれか、考えてみましょう。(M)

- (1)協力(содействие) (2)久しぶり(после долгого времени) (3)見学(экскурсия) (4)薬(лекарство) (5)考え(мысль)



- (6)菓子(сладости) (7)旅行(путешествие) (8)箸(палочки для еды) (9)化粧(косметика) (10)説明(объяснение)



***** (答えは次ページにあります。) 答えは次ページにあります。*****

答え(ответы) : * * * * *

- (1) ^{キョウリョク}協力 (содействие) (2) ^{ひさ}お久しぶり (после долгого времени) (3) ^{ケンガク}ご見学 (экскурсия)
 (4) ^{くすり}お薬 (лекарство) (5) ^{かんが}お考え (мысль) (6) ^{カシ}お菓子 (сладости) (7) ^{リョコウ}ご旅行 (путешествие)
 (8) ^{はし}お箸 (палочки для еды) (9) ^{ケシヨウ}お化粧 (косметика) (10) ^{セツメイ}ご説明 (объяснение)

* * * * *

Консультационный пункт здоровья
Основное знание «Агнозии
(болезнь с дефектом сознания)»

Прежде рассказывали о «процессе агнозии», а в этом номере ознакомим вас с «состоянием, которое легко можно путать».

Состояние, которое легко можно спутать

*Основное состояние, которое легко можно спутать с «агнозией»

Хоть и просто говорим «агнозия», но очень много болезней, которые являются причиной «агнозии». К тому же и разнообразны эти состояния. Если даже отличаются от «агнозии», бывает, что проявляются такие же симптомы. Среди таких болезней подобными состояниями особенно легко можно спутать с «**せん妄** (химера)» и «**うつ状態** (депрессивное состояние)». Что касается «химеры» и «депрессивного состояния», то при соответствующем лечении улучшается состояние, поэтому очень важно различать эти болезни от «агнозии».

けんこうそうだんしつ
健康相談室

にんちしょう **きそちしき**
認知症の基礎知識

^{いぜん}以前に「^{けいか}認知症の^{あつか}経過」を扱いましたが、^{こんごう}今号
 では「^{まちが}間違われやすい^{じょうたい}状態」について^{しょうかい}紹介しま
 す。

間違われやすい状態

◆認知症と間違われやすい主な状態

認知症といっても、その^{げんいん}原因となる^{びょうき}病気はたく
 さんあります。また、その^{たよう}状態も多様です。認知症と
 異なる^{こと}病気であっても、同じ^{おな}ような^{しめ}状態を示すこと
 があります。このような^{とく}病気・状態のなかで特に^{ちゆう}間違
 われやすいのが「**せん妄**」と「**うつ状態**」です。「**せ
 ん妄**」や「**うつ状態**」は^{てきせつ}適切な^{ちりょう}治療を^{おこな}行うこと
 で^{かいぜん}改善するので、これらと認知症の^{くべつ}区別は大^{たいへん}変
 じゅうよう
 重要です。

《認知症と間違われやすい主な状態》

《Основное состояние, которое легко можно спутать с «агнозией》



	主な特徴 <small>とくちよう</small> Основные особенности	認知症との違い <small>しやくじ</small> Отличие от «агнозии»
<small>かれい</small> 加齢による <small>わす</small> もの忘れ Забывчивость от старения	<ul style="list-style-type: none"> • 人の名前が思い出せないことがある Иногда бывает, что не могут вспомнить фамилию и имя человека. • 度忘れをする Внезапно забывается. • ある体験の一部を忘れる(一昨日の味噌汁の具を忘れた、昨夜のTV番組の俳優のフルネームを度忘れした、など) Забывается часть прошлой ситуации (Забываются продукты (ингредиенты) позавчерашнего супа из соевой пасты; Внезапно забывается фамилия и имя актёра, который выступал во вчерашней телепередаче и т. д.) 	<ul style="list-style-type: none"> • ある体験の一部を忘れる(認知症では、食事をしたことそのものを忘れるなど、ある体験の全部を忘れる) Забывается часть прошедшей ситуации (В случае «агнозии» забывается даже то, что поел и тому подобное; Полностью забывается прошедшая ситуация.) • もの忘れはあっても日常生活に支障はない Хоть и есть забывчивость, но в повседневной жизни нет проблем. • 時間や場所などがわからなくなることはない Нет такого случая, чтобы забывал время и место. • きわめて徐々にしか進行しない Продвигается только крайне медленно.
うつ状態 Депрессивное состояние	<ul style="list-style-type: none"> • 抑うつ気分がある(気持ちが沈む、楽しくない、気力がわかない) Чувство депрессивного состояния (Падают духом; становится неинтересно; нет сил). • 意欲が低下する(何もしたくない) Наступление состояния апатичности (Ничего не хочется делать.) • 不安な気持ちや焦燥感が強い Душевное беспокойство и сильное чувство нетерпеливости • 不眠や倦怠感がある Есть бессонница и чувство вялости. 	<ul style="list-style-type: none"> • 抑うつ気分が継続する Продолжается настроение подавленной депрессии • 会話によるコミュニケーションは支障なくできる При общении могут разговаривать без проблем • 記憶は正常 Нормальная память. • 自殺願望を伴う場合があるので認知症との鑑別が重要(認知症とうつ状態が併発していることもあるので注意が必要です) Бывает, что появляется желание самоубийства, поэтому важно различать от «агнозии» (Необходимо быть внимательными, так как иногда одновременно болеют и «агнозией», и депрессивностью).
せん妄 Химера	<ul style="list-style-type: none"> • 幻視がある(壁に虫が見える、体に昆虫が付いているの見える) Есть зрительная галлюцинация (Видят на стене насекомого; видят насекомого на теле.) • 不安や焦燥感があり、落ち着きがない Не успокаивается, так как есть чувство беспокойства и нетерпеливости. • 軽い意識障害があり、ぼんやりしたり、返答に時間がかかったりする Бывает лёгкий дефект сознания, рассеянность и на ответ занимает время. 	<ul style="list-style-type: none"> • 症状、状態が始まった時期を特定することができる(何月何日の夜から、など) Можно определить время появления симптомов заболевания и состояние (с вечера какого месяца, дня и т. д.) • 夜間に増悪することが多い(夕刻から夜にかけて症状がひどくなる) В большинстве случаев приступы усиливаются в ночное время (Состояние ухудшается с вечера до ночи.) • 記憶の障害はそれほどでもないが日常生活に支障がある Не очень большой дефект памяти, но отражается на повседневную жизнь.

※ Насчёт различения этих состояний обращайтесь к врачу-специалисту.

Отличие болезни «химера» от

«агнозии (болезнь с дефектом сознания)»

Болезнь «химера» – это лёгкий дефект сознания из-за острого заболевания мозга, снижается сообразительность и понимание. Неоднократно бывают галлюцинации и сумабродные мысли, которые приводят в возбуждённое состояние. Что касается отличия болезни «химера» от «болезни с дефектом сознания», то у больных «химерой» в течение дня резко меняются признаки болезни, то есть, есть период «нормального состояния» и наоборот. Бывает, что «нинчхсё» формы «Альцгеймера» приводит к болезни «химера».

※これらの状態との鑑別については、^{せんもん} ^{せんせい} 専門の先生を ^{じゆしん} 受診しましょう。

『せん妄』と『認知症』の違い

せん妄は、^{きゆうせい} ^{のう} 急性の脳障害に伴っておこる軽い意識障害で、^{はんだんりよく} ^{りかい} ^{ていカ} 判断力や理解力が低下し、しばしば^{げんかく} ^{もうそう} 幻覚や妄想があらわれて^{こうふんじょうたい} 興奮状態になります。せん妄と認知症の違いは、せん妄の^{かんじゃ} 患者さんは一日の中で^{いちにち} ^{なか} 症状の^{へんか} ^{はげ} 変化が激しく、「しっかりしている時期」と「そうでない時期」があることです。^{ある} ^{つはい} ^ま ^{がた} アルツハイマー型認知症はせん妄を併うことがあります。

	せん妄 «химера»	認知症 «агнозия»
^{きほん} 基本症状 Основные симптомы	注意・意識障害、しばしば ^{うん} 幻視・ ^{どう} 運動不穩 Внимание • снижение способности сознания, частые зрительные галлюцинации, неблагоприятное состояние органов движения	記憶・認知障害 Снижение способности памяти и сознания
^{はっしょう} ^{しかた} 発症の仕方 Появление признаков болезни	^{きゆうげき} 急激 Резко	^{かんじよ} 緩徐 Медленно
^{どうようせい} 動揺性 Беспокойность	^{やかん} ^{あつか} 多い、夜間や夕刻に悪化 Много, усиливается ночью и вечернее время	^{すく} 少ない Мало
^{じぞく} 症状の持続 Продолжительность симптомов	^{すうじつ} ^{しゅう} 数日間～数週間 Несколько дней ~ несколько недель	^{えいぞくてき} 永続的 Продолжительно
^{すいみんかくせいりずむ} 睡眠覚醒リズム 障害 Просыпание во время сна	あり Бывает	まれ Редко
^{しんたいしっかん} 身体疾患 Физическое заболевание	多い Часто	^{とき} 時にあり Иногда бывает
^{やくぶつ} ^{かんよ} 薬物の関与 Зависимость от лекарства	しばしばあり Часто бывает	なし Нет
^{かんきょう} 環境の関与 Зависимость от окружающей среды	多い Много	なし Нет

Отличие «депрессивного состояния» от

«агнозии»

«Уцу дзётэй» - это такая болезнь, при которой наступают продолжительные признаки заболевания, то есть, падает настроение, наступает подавленное состояние, задерживается мышление. Есть большая разница между «уцу дзётэй» и «нинчхисё», при «уцу дзётэй» жалуются на такие признаки, как «печаль и тоска, чувство самообвинения (падает настроение и эмоция)».

『うつ状態』と『認知症』の違い

うつ状態は、気分が落ち込んでいくゆううつな状態、やる気が出ない、思考が遅くなるといった症状が続く病気です。うつ状態と認知症の大きな違いは、うつ状態では「悲しさや寂しさ、自責感など（気分や感情の障害）を訴える」ことです。

	うつ状態 «депрессивное состояние»	認知症 «агнозия»
基本症状 Основные симптомы	抑うつ症状、心気的症状 Симптомы подавленной депрессии, душевные симптомы	記憶・認知障害 Дефект памяти и сознания
感情 Эмоция	抑うつ気分持続 Продолжительность депрессивного настроения	表面的、浅薄、動揺 Поверхностность, легкомысленность, беспокойность
記憶・認知障害 Дефект памяти и сознания	訴えるほどの低下はない Не настолько ухудшается состояние, чтобы больной жаловался.	あり Есть
言語理解・会話 Понимание языка; разговорная речь	困難でない Не трудно	困難である Трудно
応答 Ответ	遅延、真摯に考慮して「わからない」という Обдумывает долго и серьезно, затем говорит «не знаю».	言い訳、作話、怒り、ニアミス返答、考えようとし Оправдывание, выдуманный разговор, ярость, странный ответ, не хочет думать.
感情の持続 Продолжительность эмоции	数週間～数ヶ月 Несколько дней ~несколько недель	永続的 Продолжительно
うつ状態の既往 Минувшее депрессивное состояние	多い Много	少ない Мало
自殺願望 Желание самоубийства/ суицида	しばしば неоднократно	少ない Мало

「認知症の基礎知識」(認知症を知るホームページwww.e-65.net) より抜粋

«認知症の基礎知識» Основное знание «агнозии (болезнь с дефектом сознания)»

Выписка из (認知症を知るホームページwww.e-65.net)

Японские домашние блюда

«Блюдо из рыбы бури (лакедра-желтохвост) и редьки, блюдо из огурцов и вакамэ(ундария), приправленное уксусом»

Сегодняшнее блюдо – это зимнее типичное японское блюдо «бури дайкон», приготовленное из жирной и вкусной в это время рыбы «бури» (※1) и редьки. Кроме того, узнаем вас с типичным японским блюдом с добавлением уксуса «блюдо из огурцов и вакамэ(ундария), приправленное уксусом», которое несложно приготовить и если есть с жирной пищей, то на вкус чувствуется лёгкой пищей.

«Бури дайкон (рыба бури с редькой)» (На 4 порции)

«Продукты»

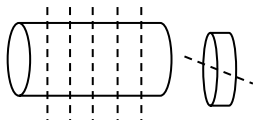
Отрез (филе) бури 4 отреза
Редька половина
Сёга (имбирь) чуть-чуть

«П р и п р а в а»

Вода 1 стакан
Сахар 2 столовой ложки
Сёю (соевый соус) 2 столовой ложки
Сакэ (спиртные напитки) 1 столовая ложка

«Способ приготовления»

① Для того, чтобы извлечь неприятный запах рыбы бури, класть в кипяток, подержать до изменения цвета поверхности рыбы и вытащить. После этого слегка подержать в воде, затем подсушить.



② Очистить редьку от кожуры, нарезать кружочками

толщиной 1.5 ~ 2.0 см, нарезать ещё на пополам (левый рисунок), затем сглаживать углы (※ 2). Налить в кастрюлю воды так, чтобы погрузилась редька и предварительно варить на среднем огне примерно 20 минут. Когда при протыкании бамбуковой палочкой проходит легко, значит, нормально. Если ещё твёрдовато, то немного доварите. В кастрюлю класть приправу и редьку, положить сверху крышку для зажима (※ 3).



И варить около 15-ти минут. Класть тонконарезанный имбирь (※ 4) и бури, затем варить ещё около 5-ти минут.

③ Класть в посуду и блюдо готово.

Запись

(※ 1) Называют «сюссэу», так как в связи с ростом меняется название этой рыбы. В

日本の家庭料理

「ぶり大根ときゅうりとわかめの酢の物」

今回は、この時期油がのっておいしい魚「ぶり」(※1)と大根を使った冬の代表的な日本料理の「ぶり大根」。そして、簡単に作れて、油っこい料理とあわせると、さっぱりした食感でいただける日本の代表的な酢の物「きゅうりとわかめの酢の物」をご紹介します。

ぶり大根(4人分)

【材料】

ぶりの切り身 4切れ

大根 1/2本
生姜 少々

【調味料】

水 1カップ

醤油 大さじ2



砂糖 大さじ2

酒 大さじ1

【作り方】

① ぶり(※1)は臭みを取るために熱湯に入れ、表面の色が変わったらすぐに取り出します。その後、水にさっとくぐらせ、水気を切ります。

② 大根は皮をむき、約1.5~2cm幅に輪切りにしてさらに半分に切り(左図)、面取り(※2)をします。鍋に大根がつかるくらいの水を入れて中火にかけ20分くらい下茹でをします。竹串を大根に刺した時にすっと通るくらいになっていればいいです。まだ硬いときは、もう少し煮てください。

③ 鍋に調味料と大根を入れ、落とし蓋(※3)をして5分くらい煮ます。そして、細切りにした生姜(※4)とぶりをいれて更に5分くらい煮ます。

④ 器に盛りつけ完成です。

メモ

(※1)成長とともに名前が変わる「出世魚」と言われています。地域によって呼び方が異なりますが、例えば関東の場合、わかし→いなだ→わらさ→ぶりという具合です。12月から1月は寒ぶりとして

зависимости от районов отличается название, в случае Канто, например, называют вакаси → инада → вараса → бури. В январе, начиная с декабря, то есть, в тот период, когда как зимние бури становятся вкусными, часто сможем видеть на прилавках супермаркета.

(※ 2) Имеется ввиду, срезая тонко, сглаживать углы нарезанных овощей.

Это один из предварительных способов для того, чтобы не разваривались в кастрюле при трении продуктов между собой. В основном, этот способ применяется при приготовлении тушёных блюд.

(※ 3) Применяется для приготовления тушёных блюд, в связи с тем, что закрывают крышкой размером меньше кастрюли, легче пропитываются полностью по вкусу. Обычно пользуются деревянной крышкой, но вместо этого можно пользоваться и бумагой для духовки и тому подобное.

(※ 4) В связи с употреблением сёга, исчезает специфический запах рыбы.

Блюдо с уксусом из огурцов и вакамэ(ундария) (На 4 порции)

« Продукты »

Огурцы 2 штуки

Эндзовакамэ (солёная ундария) (※ 5) соответствующее количество

« Приправа »

Соль 2 чайной ложки
Уксус 3 столовой ложки
Сахар 2 столовой ложки
Сёю (соевый соус) чуть-чуть

«Способ приготовления»

- ① Нарезать огурцы кружочком, добавить соль и слегка размешать. Через 10 минут, когда просолятся, отжать воду.
- ② Промыть в воде вакамэ (ундария), слегка обдать кипятком. Отжать воду, затем нарезать соответствующим размером на свой вкус.
- ③ Хорошо размешать сахар, уксус, сёю (соевый соус), затем заправить огурцами и вакамэ.
- ④ Класть в посуду и готово блюдо.

Запись блюд

(※ 5) Различая сырую ундарию (морская капуста) (имеет такой же аромат, как свежедобытая из моря) от сухой ундарии (высушенная ундария с остатком аромата), это остуженная ундария, посыпанная солью, коричневый цвет изменённый в зелёный цвет, обдав кипятком сырую ундарию. В холодильнике сохраняется 2 или 3 месяца, а в морозильнике около 1-го года. Кроме того, в основном, продаются и сухие нарезанные вакамэ (ундария), приготовленные промыв водой эндзовакамэ (солёная ундария). (K)

оいしい時期でスーパーでもよく見かけるようになります。

(※2) 野菜を切った面の角を薄く削ぎ切ることを言います。鍋の中で食材と食材があたっても煮くずれないようにするための一手間です。主に煮物料理に用いられる切り方です。

(※3) 煮物を作るときに使われ、鍋より小さい蓋を材料にのせることで、味が全体に染みこみやすくなります。一般的には木蓋を使いますが、オープン用のシートなどでも代用できます。

(※4) 生姜を入れることで魚臭さがとれます。

きゅうりとわかめの酢の物(4人分)

【材料】

きゅうり 2本 塩蔵わかめ(※5) 適量

【調味料】

塩 小さじ2 砂糖 大さじ2
酢 大さじ3 醤油 少々



【作り方】

- ① きゅうりを輪切りにして、塩を加えて軽くもみます。10分くらい置き、しんなりしてきたら水気を絞ります。
- ② わかめを水洗いして、さっと湯通しをします。そして、水気を切ってから食べやすい大きさに切ります。
- ③ 砂糖、酢、醤油をよく混ぜ合わせ、きゅうりとわかめと和えます。
- ④ 器に盛りつけ完成です。

料理メモ

(※5) 生わかめ(海から採取したそのままの香りがある)、



乾燥わかめ(生わかめを乾燥させたもので香りが残っている)と区別して、生わかめを湯通して褐色から鮮やかな緑色にしてから、冷やして塩をまぶしたものです。冷蔵で2-3か月、冷凍で1年程度日持ちします。また、主に塩蔵わかめを水洗いして乾燥させたカットわかめも売られています。(K)

Серия японского знания «синкансэн»

Приходилось ли вам обычно ездить далеко на синкансэн? Есть 3 участка пути, которые в июне этого года страна вновь разрешила приступать к строительству, а в августе проведено начало строительства. Между Исахая и Нагасаки (Запланировано открытие всех линий на 2022-й год) маршрута Нагасаки Кюсю синкансэн, между Канадзава и Цуруга маршрута Хокурику синкансэн (Запланировано открытие линии предположительно на 2025-й год), между Син Хакодате и Саппоро маршрута Хоккайдо синкансэн (Запланировано открытие линии предположительно на 2035-й год). Линии синкансэн, ведь, ещё и впредь будут расширяться по всей Японии. В данном номере ознакомим вас с высокоскоростными железнодорожными линиями «синкансэн», представляющий Японию.

1 Что такое «синкансэн»?

Название «синкансэн» пришло от новой железнодорожной магистрали и законом технического обслуживания железных дорог синкансэн всей Японии установлено, что это «железнодорожная магистраль, который может ездить главный промежуток расстояния с максимальной скоростью свыше 200 км в час». Только, как Ямагата синкансэн и Акита синкансэн, давно существующие линии, где может проехать линии переезда подвижной состав синкансэн с максимальной скоростью около 130 км в час, тоже называются «синкансэн».

Первоначальной линией, которую открыли 1 октября 1964 года по случаю открытия токийской олимпиады, является ① Токайдо синкансэн (Токио - Син Осака), а в настоящее время есть 6 линий, включая ② Санъё синкансэн (Син Осака - Хакага), ③ Тохоку синкансэн (Токио - Аомори), ④ Дзёэцу синкансэн (Токио - Ниигата), ⑤ Нагано синкансэн (Токио - Нагано), ⑥ Кюсю синкансэн маршрут Кагосима (Хакага - Кагосима Тюо). Кстати, Ямагата синкансэн (Фукусима - Синдзё) и Акита синкансэн (Мориока - Акита), как экспресс синкансэн прямого сообщения (мини синкансэн) протянута линия от Тохоку синкансэн.



2 Техника

Что касается синкансэн, то из-за того, что управля на максимальной скорости, с применением различн техники, отличающаяся от техники существующих линий, принимают соответствующие меры

日本の知識シリーズ 新幹線

皆さんは普段新幹線に乗って遠出することはあります。今年6月国が新たに着工を認可し、8月に起工式を行った区間が3つあります。九州新幹線長崎ルートの諫早—長崎間(2022年全線開業予定)、北陸新幹線の金沢—敦賀間(2025年頃開業予定)、北海道新幹線の新函館—札幌間(2035年頃開業予定)です。これからまだまだ新幹線の路線は全国に延びていきますね。本号では日本を代表する高速鉄道「新幹線」について紹介します。

1 新幹線とは

新幹線という呼び名は新しい幹線鉄道から来ており、全国新幹線鉄道整備法で「その主たる区間を列車が毎時200km以上で高速で走行できる幹線鉄道」と定義されています。ただ、山形新幹線や秋田新幹線のように最高速度が毎時130km程度で踏切がある路線を新幹線車両が走行できるようにしている在来線も新幹線と呼ばれています。

1964年10月1日に東京オリンピックの開催に合わせて開業した最初の路線が①東海道新幹線(東京—新大阪)で、現在、②山陽新幹線(新大阪—博多)、③東北新幹線(東京—新青森)、④上越新幹線(東京—新潟)、⑤長野新幹線(東京—長野)、⑥九州新幹線鹿児島ルート(博多—鹿児島中央)と合わせて、6路線あります。ちなみに山形新幹線(福島—新庄)や秋田新幹線(盛岡—秋田)は新幹線直行特急(ミニ新幹線)として、東北新幹線から延びています。

2 技術

新幹線は、高速運転をするため、在来線と異なる様々な技術で、安全面や乗り心地、騒音などに対する対策がなされています。

- 路線：在来線とは別に、新規の線路設備を建設。直線を確保するためカーブの曲率半径を大きくし、脱線防止ガードを設置。他にも高速維持の妨げになる勾配を極力低く設定。
- レール：継ぎ目の数を減らしたロングレール(全長200m以上)を使用。左右のレール間隔の標

безопасности, комфортабельности, предотвращения шума и так далее.

・ **Линии** : Отдельно от существующих линий, ведётся строительство оборудования новых линий. Для того, чтобы обеспечить прямую линию, делают большой радиус поворота и устанавливают поручень для предотвращения схода с рельсов. Кроме того, по возможности ниже устанавливают уклон, являющийся препятствием в сохранении высокой скорости.

・ **Рельсы** : Применяют длинные рельсы (Вся длина – больше 200 метров), с сокращённым количеством стыков. Стандартное расстояние между левым и правым рельсом 1,435 мм. Что касается Кюсю синкансэн маршрута Нагасаки, то для того, чтобы эффективно и практически использовать и давно существующие рельсы, по всей Японии впервые внедрены «электрички с изменяющейся шириной железнодорожных колеи» (фуригэдзиторэин), которые могут проезжать между рельсами железнодорожных линий с разными расстояниями.

・ **Предотвращение от несчастных случаев** : Для предотвращения несчастных случаев из-за столкновения с автомобилями, а также чтобы обычные люди не заходили во внутрь железной дороги, разъезд всех линий сделали на двух уровнях и совершенно без переезда. А для предотвращения человеческих жертв, для безопасности установили на платформах ограду с подвижными воротами. Кроме того, и на экстренный случай ввели функцию и так далее, чтобы можно было незамедлительно приостановить другие поезда.

3 Поезд

Что касается названия поездов синкансэн, то названия отличаются от скорости, направления и пункта назначения, но на основе конкурса даны приятные ласкательные формы названия, как изложены ниже.

Токайдо ・ **Санъё синкансэн** «Нодзومي»
«Хикари» «Кодама»

Тохоку синкансэн «Хаябуса» «Хаятэ»
«Ямабико» «Насуно»

Дзёэцу синкансэн «Токи» «Танигава»

Нагано синкансэн «Асама»

Санъё ・ **Кюсю синкансэн маршрут Кагосима**
«Мидзухо» «Сакура» «Цубамэ»

Ямагата синкансэн «Цубаса»

Акита синкансэн «Комати»

Что касается синкансэн, то в зависимости от типов подвижного состава (типы : 800, N 700, 700, 500, 200, E5-1), вложена в них всевозможная идея, отличающаяся внутренней и внешней отделками, так что очень много привлекательных мест. Особенно, форма и цвет передней части состава, являющаяся лицевой частью поезда, привлекает внимание большинства людей. Если у вас будут возможности поехать на синкансэн, то обязательно попробуйте этим видом.

Приходилось ли вам видеть синкансэн, у которого корпус жёлтого цвета? В связи с цветом этого корпуса называется в ласкательной форме «докута йеро», но официально называется «универсальным экспериментальным поездом электролиний синкансэн». Это рабочий состав для проверки линий и электрооборудований, который проходит участок пути синкансэн и проверяет состояние деформации линий и так далее. (Т)

じゅん みりめーとる
準は 1,435 m m。九州新幹線長崎ルートでは在

来線のレールも活用し走行するため、レール間隔が異なる線路を走行できる「軌間可変電車(フリーゲージトレイン)」を国内で初めて導入。

・ **事故防止** : 自動車との衝突事故を防ぎ、線路内に一般の人が立ち入れないようにするため、全線立体交差にし、踏切を一切設けない。人身事故を防ぐため、ホームに可動ゲート付き安全柵を設置。他にも緊急時、他の列車を迅速に停止させられる機能を搭載等。

3 列車

新幹線の列車名は、速度、方向、目的地別に異なる名称になっていますが、以下のような親しみやすい愛称が公募などでつけられています。

東海道・山陽新幹線

「のぞみ」「ひかり」「こだま」

東北新幹線

「はやぶさ」「はやて」「やまびこ」「なすの」

上越新幹線「とき」「たにがわ」

長野新幹線「あさま」

山陽・九州新幹線鹿児島ルート

「みずほ」「さくら」「つばめ」

山形新幹線「つばさ」

秋田新幹線「こまち」

新幹線は、車両タイプ(800系、N700系、700系、500系、200系、E5-1系)によって、外装や内装に異なる趣向が凝らされていて、見どころ満載です。

特に、列車の顔の部分に当たる先頭車両の形や色は、多くの人々の興味を引いているようです。新幹線に乗る機会があれば是非その姿を確認してみてください。

皆さんは、車体が黄色の新幹線を見たことがありますか。その車体の色から「ドクターイエロー」の愛称で呼ばれていますが、正式名称は「新幹線電気軌道総合試験車」と言います。新幹線区間で線路のゆがみ具合等を検測しながら走行し、線路や電気設備等を検査するための業務用の車両です。(T)

クイズの解答(ответы)

問1④ 問2④

《Адрес для наведения справок》



《お問い合わせ》

〒110-0015

とうきょうとたいとうくひがしうえの しんあかちまち
東京都台東区東上野1-2-13 カーニープレイス新御徒町6F
ちゅうごくきこくしゃしえん こうりゆうせんたー しゅとけん
中国帰国者支援・交流センター（首都圏センター）

T E L : 03-5807-3171 F A X : 03-5807-3174

E-mail : info@sien-center.or.jp

H P : <http://www.sien-center.or.jp/>