

がわしま介護トピックス

デイサービスひだまり

- かわしま介護保険サービスセンター
- ヘルパーステーションかわしま
- 川島整形外科病院通所リハビリテーション
- かわしま訪問看護リハビリステーション

2016年10月19日 **第22号**

発行/社会医療法人 玄真堂 在宅事業部
大分県中津市宮夫14-1 ☎0979-24-2423



CONTENTS

- **デイサービスひだまり**
夏の野外活動
- **かわしま介護保険サービスセンター**
介護保険負担割合証について
- **かわしま訪問看護リハビリステーション**
風邪とインフルエンザは、ココが違う！
- **ヘルパーステーションかわしま**
ヘルパー簡単クッキング「もやしと豚しゃぶ肉のレンジ蒸し」
- **川島整形外科病院通所リハビリテーション**
短時間型通所リハビリを利用して
- **地域医療福祉連携室**
第29回『豊前・豊後地域連携（大腿骨近位部骨折）パス研究会』

地域交流会

『小楠こども民踊教室』の慰問

デイサービスひだまり 副主任 浦岡由布子

7月29日、小楠小学校に通う生徒さん13名で構成された『小楠こども民踊教室』の生徒達が、慰問に訪れてくれました。中津民踊会代表 小島洋子先生他、所属する先生方のご指導を受けた踊りは、衣装から小道具まで、私達の目を楽しませ、心を癒してくれました。

夏の野外活動

デイサービスひだまり 副主任 浦岡由布子

8月6日、市内牛神『武蔵屋』（和菓子販売）にオープンした『武蔵屋菓寮』（甘味処）へ出かけてきました！

小道の間を通り抜け、民家の奥にひっそりとたたずむ隠れ家とも言える店内は、風情あふれ夏の暑さを忘れさせてくれるほどの安堵感満載！！何よりも、利用者様のお口には、甘くて、どこか懐かしい味が広がった様子で、自然と見せる“ほっこり”な笑顔がとても印象的でした♪来年もいきたいな～（^-^）



かわしま介護保険サービスセンター

介護保険負担割合証について

ケアマネジャー 秋本登志美



介護保険の利用負担額は、以前はどの方も1割負担でしたが、昨年より所得に応じた負担となり、「介護保険負担割合証」が発行されています。毎年8月に更新となるため、7月に市役所より送付されます。昨年1割負担でも今年から2割負担に変わることがあります。介護保険サービスの支払い時に必要な為、皆さまにご協力頂き、確認させて頂いています。

また、毎年7月は市役所から医療保険、介護保険等の様々な書類が届きます。どのようなものがあるか、以下の表にてその一部を紹介させて頂きます。

	毎年7月に届く書類	申請が必要
介護	「介護保険負担割合証」 「介護保険負担限度額認定証」の申請書	「介護保険被保険者証」
医療	「国民健康保険証」 「後期高齢者医療被保険者証」 「限度額適用・標準負担額減額認定証」	「医療負担限度額認定証」 「前期高齢者受給者証」 「高齢者受給者証」

※詳細については、その都度ケアマネジャーや相談員にお尋ねください。

風邪とインフルエンザは、ココが違う！

かわしま訪問看護リハビリステーション 看護師 濱井眞由美

症状	風邪	インフルエンザ
発症時期	一年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	ゆるやか	急激
発熱	38度前後の微熱	39-40度の高熱
寒気	軽くある	強い
鼻汁	ひきはじめに出る	あとから出る
咳	軽くなる	たくさん出る
頭痛	痛みが軽い	痛みが強い
筋肉・関節痛	痛みが軽い	痛みが強い

(インフルエンザの予防・治療について)

1. 流行前のワクチン接種をしましょう。
2. 咳やくしゃみが出るときは、出来るだけマスクをしましょう。
3. 外出後、手洗いをしましょう。
4. 適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。
5. 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を日頃から心がけましょう。
6. 流行期は人混みや繁華街への外出を控えましょう。

※インフルエンザワクチンを接種してから抗体ができて予防効果が発現するまで、およそ2週間かかると言われています。12月の流行期までに接種を済ませましょう。



ヘルパーステーションかわしま

サービス提供責任者 島澤 綾

サザエさんとシマちゃんの ヘルパー簡単クッキング

もやしと豚しゃぶ肉のレンジ蒸し

日頃、料理を
しない方でも
簡単にできますヨ!!



●材料（1人分）

- ・豚しゃぶ肉・・・50g
- ・小ねぎ・・・適量
- ・もやし・・・1袋
- ・ポン酢・・・適量

1. もやしを水洗いする
2. 小ねぎを小口切りにする
3. 耐熱皿にもやしをのせ、その上に豚しゃぶ肉を広げてのせる
4. ラップをして電子レンジで600Wで3分間温める
5. ラップを外し、小ねぎをのせて完成

*ポン酢をかけて食べてもよし、ポン酢につけて食べてもよし

短時間型通所リハビリを利用して

川寫整形外科病院
通所リハビリテーション科 看護師 中野理恵

4月より短時間利用の通所リハビリが始まりました。リハビリのみを集中してしたい方や、半日は自由に過ごしたい方などに大好評です。今回は、ご利用されている方のインタビューをご紹介します。

ご利用者紹介



細田 秀男 様
大正 15 年生まれ 90 歳
要支援 2 週 2 回の短時間利用
20 歳～ 75 歳まで畳屋で働く
趣味：グランドゴルフ



利用しての感想は？

以前、半年程他施設で運動を行っていた。そこには自転車と平行棒などしか機器が無かったが、ここは自転車や階段などたくさんリハビリの機器があるし、時間も2時間くらいだから、午後から自分の好きな事ができてちょうど良い。

利用して生活の変化はありましたか？

半年前、畑仕事は全く出来なかったが、8月後半に鍬を持って休みながら1日耕す事ができた。次の日も疲れる事も無く過ごせた。また、最近膝が曲がるようになり自転車がこげるようになった。少しずつ運動の効果が出てきているような気がする。

今後の目標は？

現在、毎朝30分グランドゴルフに参加しているので、続けていきたい。そのために30分以上杖を使わずに歩けるように体力をつけていきたい。

地域医療福祉連携室

第29回

『豊前・豊後地域連携(大腿骨近位部骨折)パス研究会』のご紹介

地域医療福祉連携室 師長 太神富士子

第29回の研究会が、8月20日(土)に当院の玄真堂ホールで行われました。

今回は、近隣13施設から約40名の方が集まり、医療と介護の連携をめざし、医療介護関係者の密接な情報交換と地域包括ケアシステムへ取り組む“垣根を越えた集いの場”として、本研究会を継続していくことが確認されました。

今後も、相互理解と現場に即した情報交換や、多職種や施設間の意識の共有化の一助になればと考えています。



介護疲れや介護サービスのご利用をお考えの方、ぜひお電話を!!
何でもご相談ください。

かわしま介護保険サービスセンター
TEL.0979-24-2423

ブログ要チェック!

(URL)
<http://ameblo.jp/kawashima-care/>

かわしま 在宅 ブログ

検索

QRコード



編集後記

一年経つのもあっという間です。

振り返れば、今年は、たくさんの災害に見舞われました。暴風雪・地震・梅雨の大雨・台風・・・等。被災された方々が、一日も早く元の日常生活に戻ることを願うばかりです。

徐々に寒い季節になりますが、これからも皆様には、元気で笑顔でいて頂けるよう、盛り沢山の情報をお届けしますので、引き続き宜しくお願い致します。