

里だより ~296号~ 令和3年3月発行



介護老人保健施設 ゆうきの里

玉名市上小田1063番地 TEL0968-74-0666

【令和3年度 介護保険制度改正について】

少しずつ春の心地を感じる事のできる今日この頃となりました。

さて、皆さまに一番身近な「介護保険制度」は、団塊世代の方々が75歳以上の高齢者となる2025年を見据え、将来推計を行いながら「高齢になっても誰もが住み慣れた地域で自分らしく生活しつづける」ことができるよう3年毎に見直しされます。令和3年度もこの見直しの年となります。

今回はこれまでの取組みを更に強化されたことに加え、新しく感染症や災害が発生した場合でも、同様に安心して介護サービスが利用できるような体制を準備する内容も加わりました。

これに伴い介護サービス費も見直され、ゆうきの里の利用料金等も変わります。(R3年4月ご利用分～)

ご利用料金の変更等、詳細につきましては、内容がわかり次第説明させて頂く予定です。

今後とも皆様のご理解の程、よろしくお願い致します。



【介護保険制度の理念】

加齢に伴う心身機能低下、病気やケガによる要介護状態となった高齢者に自立した生活を送ってもらうことを目的とされています。障害や病気などのマイナス面に着目するのではなく「できること」に着目し、その人らしい生活を実現することが介護保険制度の理念です。

自助・互助・共助・公助の精神のもと地域で包括的・継続的なサービスの提供の実現に向けて取り組んでいます。



● 看護介護部（入所） ●



まだまだ新型コロナウイルスについて、不安な毎日が続いております。ご家族の皆さまのご協力のもと、利用者様は元気に過ごされています。

今年は124年ぶりに節分が2/2でしたが、入所では2/3に1日遅れの豆まきを行いました。今年の健康や幸福を招き入れ、コロナウイルスが早く終息するようお願い「鬼は～外、福は～内」と元気な声で無事に豆まき（鬼退治）をすることが出来ました。

おやつは恵方巻の代わりにロールケーキを美味しく頂きました。



「鬼は～外、福は～内」



● 通所リハビリテーション部 ●

全てのご利用者様が安心してご利用頂くためお願いしております。「利用時のマスク着用・手指消毒など」ご協力頂き感謝しております。今後は、全テーブルにアクリル板を設置し感染対策を強化させていただきます。これまで以上に席の方と話がしにくい、狭くなったなどご不便なことが多くなると思います。ご不自由をおかけしますが、新型コロナウイルス終息を目指し一緒に頑張ってみましょう。



●リハビリテーション部●



～認知症予防・ダイエット効果「スローステップ運動」～

名前の通りゆっくりと踏み台を上り下りするだけの運動ですが、効果は絶大です。



- 用意する物・・・高さ 20cm 程の踏み台

※踏み台がない方は、階段を使用下さい。



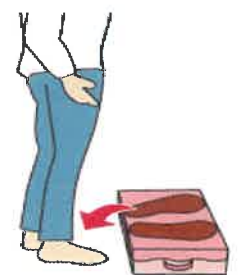
STEP 1



STEP 2



STEP 3



STEP 4

- やり方・・・
 - ステップ1 踏み台の上に右足をのせる
 - ステップ2 左足ものせて踏み台にまっすぐ立つ
 - ステップ3 右足を下ろす
 - ステップ4 左足も下ろして両足をそろえる



最初の姿勢に戻ったら、今度は左足から台にのせ、左足から下ろす。これを交互に繰り返す。(ステップ1からここまでで1セット)

- ポイント・・・テンポはゆっくり(目安: 1分間に10セット)
1回: 10分、1日に2~3回程度

※体力に自信のない方は、無理のないペースで行って下さい。手すりを使用しても構いません。なお、転倒には十分ご注意下さい。

●スローステップ運動の効果●

- ①脳の活性化・・・「テレビを見ながら」など何か他のことと同時に“ながら”で行うと、脳のトレーニングにもなり、認知症予防にも繋がります。
- ②減量効果・・・スローステップは背中やお尻、太ももなど大きな筋肉を使う全身運動で、減量効果が期待できます。また、上り下りすることはスクワット運動と同じですので、体力と筋力アップにも繋がります。



3月の予定表

日	月	火	水	木	金	土	
	1 (通所) 体重測定	2 (通所) 体重測定 (入所・通所) 口腔ケア	3 (通所) 体重測定	4 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音楽シク (通所) 体重測定	5 (入所・通所) 口腔ケア (通所) 体重測定	6 (通所) 体重測定	
7	8 (入所・通所) 口腔ケア	9 	10 (入所・通所) 口腔ケア	11 (入所) 音楽シク	12 	13 (入所・通所) 口腔ケア	
14 	15 (入所) 音楽シク	16 (入所・通所) 口腔ケア	17 (入所・通所) 口腔ケア	18 (入所) 音楽シク	19 (入所・通所) 口腔ケア	20 春分の日 通所あります	
21	22 (入所・通所) 口腔ケア	23	24 	25 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音楽シク	26 	27 (入所・通所) 口腔ケア	
28 	29 (入所) 音楽シク	30 	31 	<div data-bbox="1244 112 1468 1075" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p>冬の寒さも和らぎ、日ごとに春らしくなり、少しずつ赤、黄、緑色の可愛らしい花や芽を目にするようになってきました。桜の花が咲く日が待ち遠しいですね。</p> </div>			