

里だより ~301号~ 令和3年8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

【 国民健康保険税とは？ 】

いよいよ夏本番！水分、栄養、睡眠をしっかり摂って元気にこの夏を乗り切りましょう。

今回は、国民健康保険税についてお知らせします。

国民健康保険（国保）は私たちが万が一病気やけがをした時、医療費を全額負担することなく安心して医療を受けられるよう、加入者が保険税を出し合い、お互いを助け合う医療保険制度です。

国保は、自営業や農業従事者、退職者等、他の健康保険の未加入者を対象とした制度です。市内に住所がある人で、各職場の健康保険加入者や生活保護受給者、後期高齢者医療被保険者以外は、必ず国保に加入しなければなりません。

玉名市の国民健康保険税率（額）についての詳細は、玉名市のホームページをご覧ください。

《先月に引続き 大切なお知らせ》

「**介護保険負担限度額認定証**」の切り替えの時期になりました。対象となる方は、申請手続きをお願いします。

手続きが済まれた方は、新しい認定証が郵送されます。事務部受付までお持ちください。

「**介護保険負担割合証**」は、各市町村役場から郵送されます。お手元に届きましたら、ご利用中の介護保険施設やサービス事業所、担当のケアマネージャーにご提示ください。



● 看護介護部（入所） ●



7月は、短冊にそれぞれの想いや願いをこめて利用者さまと一緒に七夕飾りをしました。利用者さま・ご家族の皆さまの健康とコロナの終息を願うばかりです。8月に入り夏本番、猛暑となります。熱中症予防対策を強化し、利用者さまの健康維持に努めてまいります。

ご家族の皆さまには、面会制限等でご不便をお掛けしますが、引き続きご理解のほどよろしくお願い致します。



職員紹介

うせふみか
● 鵜瀬史華（看護師）
7月に入職いたしました。
若いパワーで頑張りますので
よろしくお願い致します。



● 通所リハビリテーション部 ●



現在、コロナ対策のため手作業は一時お休みしております。そのような中、利用者さまから「チラシで作ったチリ箱」「紙製の鍋敷き」「折り紙の傘」など自作の作品をお持ちくださいました。（写真紹介）

手先を使う細かい作業は、脳への刺激が活発になり、認知症予防に有効だそうです。手指の運動（作業）をやってみませんか。



ありがとう
ございます



利用される日は、ご自宅での検温・体調確認のご協力をお願いします。



●リハビリテーション部●



～ 気をつけよう！ 『夏の脳こうそく』 ～

脳の血管が詰まる病気「脳こうそく」。脳の血管に障害が起こる「脳卒中」の1つです。脳卒中というと、冬に起こりやすいと思っ
ている人も多いのですが、脳こうそくに限れば夏にも多く起きています。

1. 夏の『脳こうそく』を防ぐには？

- ① こまめに水分をとる
- ② 就寝前にコップ1杯の水を飲む
- ③ 冷房は適温に保つ
- ④ 夜の大量飲酒を避ける



※脱水、夏風邪に注意して、日頃の生活習慣の改善も大切です。
塩分・脂肪分控えめの食事や適度な運動を心がけ、喫煙や過度の
飲酒は避けましょう。

2. 『脳こうそく』になると、どんな症状が起こる？

- ① 体の左右どちらかが動かさない、力が入らない
- ② 体の左右どちらかが痺れる、感覚が鈍くなる
- ③ 呂律が回らない、言葉が出てこない
- ④ 片方の目が見えない、視野が半分欠けるなど



※詰まった血管の場所によって、さまざまな症状が現れます。

3. 『脳こうそく』が起きたらどうしたら良いの？

- ① 119番（救急車）に電話する
- ② 布団などに乗せ、救急隊が処置をし、運びやすい場所に移動する。本人に意識がある場合→症状を悪化させる危険性があるため、自分で歩かせないようにする
- ③ 静かに寝かせて衣服を緩める。風通しが良い日陰に寝かせる
- ④ 吐き気がある時は、麻痺がある側を上にして、体ごと横向きに



※現われている症状が軽くても、様子を見ている間に症状が進行することがあります。本人の“大丈夫”という言葉に惑わされないで下さい。発生後3時間の治療が決め手だそうです。





8月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
1	2 (入所・通所) 口腔ケア (通所) 体重測定	3 (通所) 体重測定	4 (通所) 体重測定 	5 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク (通所) 体重測定	6 (通所) 体重測定	7 (入所・通所) 口腔ケア (入所:こすもす) アイス会 (通所) 体重測定
8 山の日	9 振替休日 通所あります	10 (入所・通所) 口腔ケア	11 (入所・通所) 口腔ケア	12 (入所・通所) 口腔ケア (入所:ひまわり) アイス会	13 	14
15	16 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク	17 	18 	19 (入所・通所) 口腔ケア	20 	21 (入所・通所) 口腔ケア
22	23 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク	24 	25 	26 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク	27 (入所・通所) 口腔ケア	28 (入所:ふじ) アイス会 
29	30 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク	31 	<p>厳しい暑さが続いています。 こまめに水分をとり、体調 管理に努めましょう。</p> 			

