

里だより ~310号~ 令和4年5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

【 耐震化への助成について 】

若葉の緑が目にしみ、初夏を思わせるような季節となりました。熊本地震の発生から6年が経過した時期に合わせ、今号では、住居に対する耐震化支援についてお知らせします。

★木造住宅にお住まいの方への支援★

【対象】

- ・ 玉名市内の居住用戸建木造住宅で、現に所有者が住んでいるもの。
- ・ 昭和56年5月末までに工事着手した住宅、または熊本地震で被害を受けた住宅。
- ・ 耐震診断の結果、耐震性がないと診断された住宅等。

【補助について】

詳細は5月の固定資産税通知書に同封されるチラシをご確認ください。

補助メニュー	補助率	補助上限額	受付期間	
① 耐震診断	2/3	6.8万円	4月11日から	10月31日まで
② 耐震改修設計	2/3	20万円		8月31日まで
③ 耐震改修工事	1/2	60万円		
④ シェルター工事	1/2	20万円		
⑤ 耐震改修設計 +耐震改修工事	4/5	100万円		
⑥ 建て替え設計 +建て替え工事	4/5	100万円		

※詳しい内容につきましては、玉名市役所営繕課へお尋ね下さい。



● 看護介護部（入所） ●



暖かくなり、きれいな花が咲き始め春を感じますね。外出制限の中、少しでも季節を感じて頂くためにお花を飾っています。3月は「ひな祭り」の行事食(ちらし寿司など)を喜んでお召し上がり頂きました。下記の写真は、5月の飾りつけ「兜」と「こいのぼり」です。今年度も利用者の皆さまに楽しんでいただける行事が出来ますように。



● 通所リハビリテーション部 ●

送迎中に風を感じながら見る草花がとても綺麗な季節となりました。服装も薄着となり、身も心も軽くなったように感じます。ご利用者の皆さま方は、空いた時間を使ってリハビリ機材での自主訓練を熱心に取り組まれています。転倒予防は足腰から！



●リハビリテーション部●



自分の膝は自分で守ろう！～膝にやさしい生活術 膝を長持ちさせる生活とは～

◆ベッドや椅子などを利用して、洋式の生活を取り入れる

①自宅では・・・

- ・畳に座るのはやめて椅子に座る
- ・敷布団ではなく、ベッドにする
- ・和式トイレを洋式トイレに替える



②外出先では・・・

- ・荷物の持ち方に注意しましょう。肩掛けバックは頻繁に持ち替えて、一方の膝だけに負担がかからないようにしましょう。出来ればリュックが望ましいです。
- ・靴は、横の広い足をしっかり支えてくれる物を選びましょう。
- ・階段は、痛くない方の足から上がり、痛い方の足から下りるようにしましょう。

◆保温を心がける

「冷えは万病のもと」といわれますが、膝にとっても同じです。冷えると循環不全を引き起こし、余計に痛みも感じるようになります。サポーター等を活用し、保温を心がけましょう。

◆杖や歩行器を使って症状の悪化を防ぐ

杖や歩行器等の歩行補助具を外出先で使うのは抵抗があるという方も正しく使えば、歩行が楽になり、痛みを軽減します。杖は痛みがない側の手で持つ方が良いでしょう。



【標準体重の求め方】

身長(m) × 身長(m) × 22 = * kg

運動に適した季節です。

自分の膝を労りながら適度にからだを動かしてみましょ

う。 ※無理は禁物です！ニコニコペースで😊





5月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
1	2 (通所) 体重測定 	3 憲法記念日 通所あります (通所) 体重測定	4 みどりの日 通所あります (通所) 体重測定 	5 こどもの日 通所あります (通所) 体重測定	6 (入所・通所) 口腔ケア (通所) 体重測定	7 (通所) 体重測定
8	9 	10 (入所・通所) 口腔ケア	11 	12 (入所・通所) 口腔ケア	13 	14 (入所・通所) 口腔ケア
15	16 (入所・通所) 口腔ケア 	17 (入所・通所) 口腔ケア	18 	19	20 (入所・通所) 口腔ケア	21 
22	23 (入所・通所) 口腔ケア	24 	25	26 (入所・通所) 口腔ケア	27 	28 (入所・通所) 口腔ケア
29	30 (入所・通所) 口腔ケア	31 (入所・通所) 口腔ケア	<p>新緑が美しい季節となりました。 春から初夏へうつり変わり、昼と夜の寒暖差があります。体調管理には十分お気をつけください。</p>			