

里だより ~332号~ 令和6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6年度 介護保険制度改正について】

天草市の「じゅうまんやま十万山」では、2月中旬には河津桜が満開となっているそうです。玉名でもすっかり春を感じさせられる頃となりました。3月は、年度末でもあり卒業式など節目の月でもありますね。

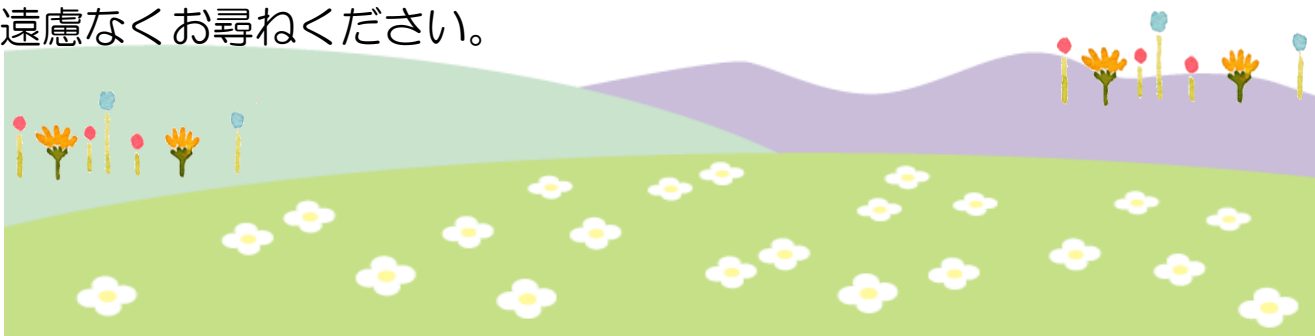
さて、新年度から皆さまに身近な「介護保険制度」が改定されます。団塊ジュニア世代の方々が65歳以上となる2040年頃に高齢者人口がピークを迎えます。今よりさらに介護サービスの需要が増大・多様化していく将来のことも見据えて継続して検討されています。その他にも様々な社会情勢を踏まえ、3年毎に見直されています。

今回の改定では、介護が必要な状態となっても住み慣れた地域で自分らしい生活を最後まで続けることができる「地域包括ケアシステム」をより深化・推進されています。

また、各分野における人材不足や近年の物価高騰など社会状況を踏まえ「介護報酬」についての改定も行われます。これに伴い、一部介護サービス費が変更となります。

詳細につきましては、詳細が決まりましたらご説明いたします。より来年度説明させていただく予定です。

ご不明な点がありましたら、ケアマネージャーやサービス事業所に遠慮なくお尋ねください。



●看護介護部（入所）●



節分の日にお手玉を使って豆まきを行いました。職員扮する鬼にめがけて「鬼は～外、福は～内」と勢いよくお手玉を投げて、鬼に当たると手を叩き喜ばれていました。昼食は“巻きずし”を「美味しい！」と皆さん笑顔で召し上がられました。福が訪れますように。



《巻きずし》



●通所リハビリテーション部●



現在、通所ホールにはリハビリ器材が多数設置してあります。通所スタッフ・リハビリスタッフが自主訓練などリハビリメニューを提供させていただき、多くの方に利用して頂いています。



～背中・肩・腕の強化～



～膝伸ばし・太ももの筋肉強化～



～全身の運動～



気になる器材などありましたら
遠慮なくスタッフにお声かけください。



●リハビリテーション部●



～お役立ち簡単療法！「足のむくみ解消法」～

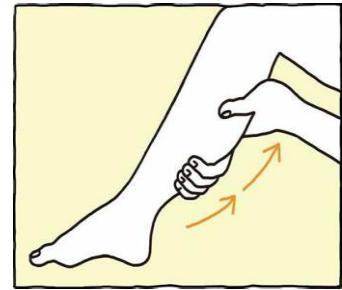
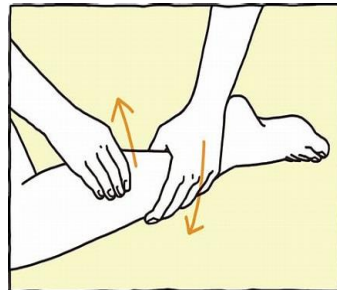
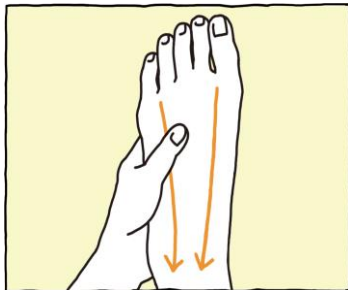
足のむくみ、だるさがある時は、足だけでなく当然全身の血の巡りも悪くなっています。個々のおかれた環境や体質などにより「体がだるい」・「疲れやすい」・「眠りにくい」・「食欲がない」・「気力が衰える」など様々な症状が現れます。

足のマッサージはどこから！？



脚のリンパマッサージを行う場合には、膝裏のリンパ節に向かって、ふくらはぎの下から上に向かってマッサージをします。リンパの流れに逆らってマッサージを行ってしまうと、老廃物を流すどころか、かえってため込む結果になってしまいます。注意しながらマッサージを行うようにしましょう。

簡単療法「脚のマッサージ」



- ①足の指先から足首に向かって軽くマッサージを行う。
- ②足首、ふくらはぎを軽くマッサージする。
- ③足首から膝裏に向かって軽くマッサージする。

時間や刺激量は人それぞれです。

『気持ちいい』・『無理をしない』・『気長に』がポイント！

また、足を触ると下半身を中心に全身の血行が良くなり、冷え症対策にもなります。拳で足の裏を叩いたり、竹踏み、仰向けに寝て手足を軽く挙げブラブラ振るなども有効です。

こがポイント





3月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 (入所) 口腔ケア	6 	7 (入所)音レク	8	9
10	11 (入所)音レク (通所)音レク (通所) 体重測定	12 (入所) 口腔ケア (通所) 体重測定	13 (通所) 体重測定	14 (入所)音レク (通所) 体重測定	15 (通所) 体重測定	16 (通所) 体重測定
17	18 (入所)音レク	19 (入所) 口腔ケア	20 春分の日 通所あります	21 (入所)音レク	22 	23 (通所)音レク
24	25 	26 (入所) 口腔ケア (通所)音レク	27 	28 (入所)音レク	29	30
31						