

こ ん に ち は

平成19年11月号

虫の声も夜ごとに細くなっていく今日この頃です。

いよいよ冬本番。寒さに負けずに過ごしていきましょう。



社団法人横浜市都筑医療センター

〒224-0015

横浜市都筑区牛久保西 1-23-4

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL 045-913-5181
都筑ヘルパーステーション	TEL 045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-910-6327
都筑区医師会第二居宅支援センター	TEL 045-911-6100
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL 045-911-6100
共通FAX	045-911-6700

☆☆パソコンからステーションの様子を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/index.htm>

「都筑区医師会」のホームページの「在宅ケアチーム」からお入りください。ブログ もあります。

11月は「ゆとり創造月間」です。

厚生労働省では、「文化の日」や「勤労感謝の日」のある11月を「ゆとり創造月間」として、集中的な労働時間短縮の広報・啓発活動を実施しています。仕事と生活のバランスを大切にしようと呼びかけているのだそうです。日本は諸外国と比べ、働きすぎとよく言われています。実際には、韓国・アメリカよりは年間の労働時間は若干少ないようです。ただ、ヨーロッパ諸国と比べると圧倒的に多いようです。日本・アメリカ・韓国とヨーロッパ、なんとなくお国柄ではないですが、経済大国とライフスタイルを大切にしている国とに別れているような気がします。どちらがいいかは個々の考えがあるとして…啓発活動をする前になにか対策をして欲しいものですね～。

。。編集後記。。

11月になると、年賀状が発売になります。干支も一周し、来年は子年ですね。どのような年賀状にしようかしら…うきうきしますパソコンなど使いこなせない私は、毎年手書きなのですが、今年は「消しゴムはんこ」に挑戦しようと思っています。サツマイモを彫ってはんこにする芋版と同じ要領で、消しゴムを彫ってはんこにするんです。どんな図柄にしようか、思い巡らせています。

寒さも増し、空気も乾燥してきて、風邪を引きやすい時期になってきました。

手洗い、うがいをして、予防しましょね。(田中)



こ ん に ち は

平成19年11月号

虫の声も夜ごとに細くなっていく今日この頃です。

いよいよ冬本番。寒さに負けずに過ごしていきましょう。



社団法人横浜市都筑医療センター

〒224-0015 横浜市都筑区牛久保西 1-23-4

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL 045-910-6323
都筑ヘルパーステーション	TEL 045-910-6325
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-910-6327
都筑区医師会第二居宅支援センター	TEL 045-911-6100
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL 045-911-6100
2F 事務所 FAX	045-910-6506

☆☆パソコンからステーションの様子を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/index.htm>

「都筑区医師会」のホームページの「在宅ケアチーム」からお入りください。ブログ もあります。

11月は「ゆとり創造月間」です。

厚生労働省では、「文化の日」や「勤労感謝の日」のある11月を「ゆとり創造月間」として、集中的な労働時間短縮の広報・啓発活動を実施しています。仕事と生活のバランスを大切にしようと呼びかけているのだそうです。日本は諸外国と比べ、働きすぎとよく言われています。実際には、韓国・アメリカよりは年間の労働時間は若干少ないようです。ただ、ヨーロッパ諸国と比べると圧倒的に多いようです。日本・アメリカ・韓国とヨーロッパ、なんとなくお国柄ではないですが、経済大国とライフスタイルを大切にしている国とに別れているような気がします。どちらがいいかは個々の考えがあるとして…啓発活動をする前になにか対策をして欲しいものですね～。

。。編集後記。。

11月になると、年賀状が発売になります。干支も一周し、来年は子年ですね。どのような年賀状にしようかしら…うきうきしますパソコンなど使いこなせない私は、毎年手書きなのですが、今年は「消しゴムはんこ」に挑戦しようと思っています。サツマイモを彫ってはんこにする芋版と同じ要領で、消しゴムを彫ってはんこにするんです。どんな図柄にしようか、思い巡らせています。

寒さも増し、空気も乾燥してきて、風邪を引きやすい時期になってきました。

手洗い、うがいをして、予防しましょね。(田中)



H20年4月から始まる《後期高齢者医療制度》って何？～国の医療制度改正のため知識～
現在の《老人保健制度》に変わる制度です。H18年に制定されました。75歳以上の方と65歳以上で障害認定を受けている方は、4月に「国民健康保険」や「会社の健康保険組合」の被保険者から自動的にはずされます。そのため、3月末までに、【後期高齢者保険者証】が送られてきます。（4月から今迄の保健証は使えなくなります！注意！）

- ★ 保険で出来る事と病院窓口の支払額・・・今までの保健内容と変わりません。支払い負担額も今までと同じで、総額の1割～3割です。高額療養費や訪問看護療養費などの給付も変わらずに受けられます。
- ★ **保険料・・・大きく変わります。**国保や社保のような世帯単位の支払いではなく（扶養家族という考え方の廃止）、**介護保険のように個人単位での支払い**になります。原則、**介護保険と同じく年金からの天引き**になります。1ヶ月の保険料は、**神奈川県全員が均等に払う均等割額**（全国平均は3,100円位の予想）と、**所得に応じた所得割額との合計金額**になります。支払い金額は、11月頃に決められ、個々にお知らせが来ることになっています。保険料は2年ごとに見直され、今後、保険料の値上がりもありえる、ということになります…(><)。
- ★ ようするに、現在の医療保険制度とは別に、《75歳以上の方専用の医療用お財布》を作ろう、という事です。しかし…【後期高齢】、という命名に「何となく……」、な思いを持つのは私だけでしょうか… (by 上)



～区民祭りでリハビリ体操～

お待ちしております！

11月3日 センター南のスキップ広場 東急側で、いつも皆様のお宅にお邪魔しております、かわいい(自称)私達、医療センターのリハビリスタッフが簡単な運動を行う予定です。気分転換に一緒に体を動かしてみませんか。

また、介護スタッフによる簡単な介護のデモンストレーションを予定しています。楽しみにしてください。

尚、リハビリ運動と介護のデモンストレーション共に、午前11時～、午後2時～、2度行います。

是非、足を運んでいただきたいと思ひます。

皆様のお越しをお待ちしています！



『安眠』のための呼吸

寝る前に深呼吸することは、安眠のために有効です。息をゆっくり吐き出すと、筋肉は自然と緩んだ状態になり、副交感神経にスイッチが切り替わります。ゆっくりと穏やかに息を吐き出すことで、心身の緊張をほぐす事が出来るのです。

息を吐いていくにつれてお腹が凹み、息を吸い込むときはお腹が膨らむことをイメージしながら、ゆっくり大きく息を吸い込んでください。この呼吸法のことを複式呼吸と言いますが、1分に5回くらいのペースで行うと、すぐに心身がリラックスして眠くなってくでしょう。



部屋を暗くして行くと、より効果が期待できます。

夜、なかなか寝付けないうちなど試してみたいはかかでしょうか？

11月20日は『毛皮の日』です。みなさんは毛皮についてどう思われますか？

日本毛皮協会では、イファー(いい毛皮)と語呂が合っているこの日を「毛皮の日」としています。また、同じこの日を動物愛護団体では「毛皮に反対をする日」としています。毛皮製品とは、そのまま動物の毛皮を使用しています。天然素材で、とても暖かく、北極や南極などの極寒の地で暮らしている人たちには必需品と言えます。しかし最近では、ファッション的な要素で多くもの毛皮製品が作られ、売られています。そもそも、毛皮とは動物の皮で出来た製品です。それでは、その毛皮を剥がれた動物たちはどうになってしまうのでしょうか？

もちろん生きていく事は出来ません。必要最低限、生きていく為に必要な場合は仕方ないかもしれませんが、自己満足のために動物が犠牲になっているのも現実です。

毛皮のこと、動物のことを考えるいい機会だと思ひます。みなさんはどう思われますか？

