

# こ ん に ち は



平成20年5月号

清々しい五月晴れが快い季節となりました。

新緑の若葉が目に来ぶしいですね。



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。フログ もあります。

## 気軽にできるリラックス法

### ～腹式呼吸による深呼吸～

道具を使わずに出来る深呼吸は、リラックス神経といわれる副交感神経を活発にさせ、血管の収縮が解け血行が良くなると言われています。「最近疲れているな」と感じている方、お試しに取り入れてみてはいかがでしょうか。

姿勢は、座っていても立っていても良いです。

1. 口からゆっくり息を吐きます(肺の中の空気を出すイメージで、お腹をへこませながら)
2. 少し息を止めます
3. 鼻から息を吸いこみます(お腹をふくらませながら)
4. 少し息を止めます

1～4の繰り返しです

## 編集後記

鮮やかな緑の景色が綺麗だな、と感じる季節になりました。一年の内でも、過ごしやすい時期ですね。端午の節句等について調べている内に、小さい頃に見たこいのぼりや吹流しが風になびいていた風景を思い出しました。

懐かしい……。  
(松)



# こ ん に ち は



平成20年5月号

清々しい五月晴れが快い季節となりました。

新緑の若葉が目に来ぶしいですね。



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。

## 気軽にできるリラックス法

### ～腹式呼吸による深呼吸～

道具を使わずに出来る深呼吸は、リラックス神経といわれる副交感神経を活発にさせ、血管の収縮が解け血行が良くなると言われています。「最近疲れているな」と感じている方、お試しに取り入れてみてはいかがでしょうか。

姿勢は、座っていても立っていても良いです。

1. 口からゆっくり息を吐きます(肺の中の空気を出すイメージで、お腹をへこませながら)
2. 少し息を止めます
3. 鼻から息を吸いこみます(お腹をふくらませながら)
4. 少し息を止めます

1～4の繰り返しです

## 編集後記

鮮やかな緑の景色が綺麗だな、と感じる季節になりました。一年の内でも、過ごしやすい時期ですね。端午の節句等について調べている内に、小さい頃に見たこいのぼりや吹流しが風になびいていた風景を思い出しました。

懐かしい……。  
(松)



～H20 年 4 月から始まった<高額介護合算療養費>制度について～ (豆知識)

介護保険を利用している方のいる世帯で、医療保険と介護保険の自己負担額を合計した金額が下記の限度額を超えた場合、**自己申請**によって超えた金額が払い戻される制度です。毎年 8/1～翌年 7/31 迄の 1 年間で合計しますが、スタートした今年度だけは、4/1～H21 年 7/31 の 16 ヶ月で計算します。

(表中の前の金額が今年度のみ限度額、カッコ内が通年の金額です) 申請できるのは H21 年 9 月以後(随分、先!)になりますが、4 月分からの領収書は保存しておかれる事をお勧めします。

区分	70 歳未満	70 歳以上 & 長寿医療
現役並み所得者	168 万円 (126 万円)	89 万円 (67 万円)
一般	89 万円 (67 万円)	75 万円 (56 万円)
非課税世帯 II	45 万円 (34 万円)	41 万円 (31 万円)
非課税世帯 I		25 万円 (19 万円)

また、覚えておかなければいけない制度が増えました...

区分や高額医療制度との併用などの詳細は  
区役所保健年金課にお問い合わせください。

手続きは、まず、区役所に「自己負担額証明書」の交付を申請するところから始まります。医療保険者もからめた少しややこしい申請になります。

## ☆都筑区の方へのお知らせ☆

介護保険課からの郵便封筒が色分けされ区別しやすくなりました(^ ^) //  
【介護保険者証】在中＝薄あずき色  
【主治医意見書】在中＝オレンジ色



## 5月の記念日



<5日:端午の節句> 「端」は物のはし、つまり「始まり」という意味、「午」は「五」に通じる事から、「端午」は月の始めの五の日の事を表しています。鎌倉時代頃から男の子の節句とされ、男の子の成長を祝う様になったそうです。菖蒲は“ショウブ”という音が、尚武(武をたつとぶこと)や勝負に通じる事から、男子にとって縁起の良い植物とされており、又、邪気を払うという意味も込められています。又、この時期に柏餅や粽(ちまき)を食べる事も行事の一つとされています。柏餅は、日本独特の食べ物の様です。柏の葉には、新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があるので、「子どもが生まれるまで親は死なない」→「家系が途絶えない」→「子孫繁栄」という意味が込められています。粽は、中国から伝わってきた食べ物です。

<第2日曜日:母の日> 日頃の苦勞を労わり、母への感謝を表す日とされています。起源は世界中で様々であり、日付も異なります。日本やアメリカでは5月の第2日曜、スペインでは5月の第1日曜、北欧では5月の最後の日曜とされています。日本ではアメリカから伝わり、戦後になって広まった様です。母の日と言えば、カーネーションを贈る事が一般的ですが、最近ではバラやガーベラも好んで贈られている様ですね。



## <自己紹介>

こんにちは、島貫祐子です。ある時をきっかけに福祉に興味を持ち始めました。訪問介護を通じて見たり聞いたりした事を、自分の引き出しにしたいと思っています。そして、自分を向上させたいと考えています。

ヘルパー 島貫 祐子

## 「用品の紹介～すべり止めシート～」

- ・用途に応じて切り取り、使用できます。
- ・ベッドや椅子からの立ち上がりの際に。
- ・道具を握るときのすべり止めとして。

