



平成30年 春分号

～\*\*ご挨拶\*\*～

3月になり日差しが暖かくなりました。風邪などの心配は薄れましたが、花粉症の方々にとっては心配な季節になりお見舞いを申し上げます。

そして、1年間に僅か半月しか見られない美しい花が待たれる時期にもなりました。

『世の中に たえて桜のなかりせば 春の心はのどけからまし (在原業平・古今集)』

今か今かと落ち着かない日々を過ごすとしても、桜は無くてはならない、という歌ですね。私も「桜満開」を待ちわび、今年こそはお花見をしたいと願いながら、結局、訪問車の中から見上げたり、スタッフが事務所に飾ってくれた小さな一枝で和みながら毎年を過ごしてきました。「桜の咲く頃」に色々な思いを重ねることが多いのは日本人特有の心でしょうか？皆様はいかがですか？

さて、二人の管理者も書いていましたが、そのような4月から介護報酬、医療報酬が大きく改正されます。国が求める【地域包括ケアシステム】・・・住み慣れた地域で暮らしていく為に、と進められている施策ですが、その実現に向かって医療と介護の連携強化、在宅介護やリハビリの強化が求められます・・・この度の改正では、皆様の経済的なご負担も変わりますので、法令遵守を含めて丁寧にご説明し、ケアプランのご相談をさせていただこうと思っています。

これからも私達5人のケアマネジャーは、より良い看護と介護と連携を図りながら、色々な情報を得て、皆様と共に質の高いケアマネジメントが行えるように、色々な事を「ケアマネに話してみよう」と思っていただけるように努めてまいります。今後とも宜しくお願いいたします。



都筑区医師会居宅支援センター 管理者 上原裕子

都筑区医師会訪問看護ステーション	TEL	045-913-5181
都筑区医師会ヘルパーステーション	TEL	045-913-3577
都筑区医師会24時間在宅ケアステーション	TEL	045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL	045-910-6327
都筑区医師会福祉用具センター	TEL	045-911-6100
都筑区医師会ナースングホーム	TEL	045-913-6321

看護・介護・福祉用具・24時間在宅ケア

居宅

FAX 045-911-6700

FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

[http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku\\_features/](http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku_features/)

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅事業部門』からお入り下さい。

## 健康まめ知識



普段あまり気にする事のない日光ですが、意外な事に健康を促進させる様々な作用があります。日光には紫外線が含まれていますが、多量に浴びなければ健康な方にはプラスになります。なぜなら、紫外線の刺激により、体内でビタミンDが生成されるからです。ビタミンDは骨を丈夫にする作用があるので、適度な日光浴は骨粗しょう症の予防にもなります。つまり食物から摂るビタミンDを補うのが日光の力です。また、ビタミンDは人が基本的な健康を保つのに必要不可欠な要素であり、うつ病の予防・がんや歯周病・自己免疫疾患にかかるのを防ぐことができる事で知られています。日光に当たる頻度は、週3回、1回

あたり15分程度が適度な時間です。花が咲き 散歩にいい時期になりますので、日光を浴び心身ともに健康を促進しましょう♪



## ナーシングホーム便り ~ひな祭り~



ナーシングでは、通所のご利用が多い3月2日(金)におひな祭りを行いました。



10名のご利用者の内3名が男性で、7名が女性です。皆様にお内裏様とお雛様になりきって頂き、写真撮影をしました。いつも下を向いて寝てしまわれる男性T様は、お内裏様役を見事に演じてくださり、4名のお雛様と写真撮影にご協力していただきました。

また利用者と職員が一緒に飾りを作ったりして華やかな雰囲気になっていました。

久しぶりに「うれしいひな祭り」を皆で歌いましたが、やはり音楽は人の気持ちを晴れやかにするようで、皆さんで笑顔いっぱいでした。



### 編集後記

花粉の季節がやってきましたね。既に症状が始め、目鼻の症状の他に怠さや眠気に悩まされています。どんどん暖かくなって花粉が飛ぶようになりますが、花粉症の皆様、頑張ってこの季節を乗り越えましょう！！ (長谷川)



### 【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井