

こ ん に ち は



暖かな日ざしに、春の訪れを感じます



令和3年 3月号

2021年4月 介護保険の制度改正が行われます



介護保険制度が始まった2000年から3年に一度、制度の見直しが行われてきました。2021年度は改正の年、3月初旬に、ようやく報酬などの改正内容が明らかになってきました。

○ほとんどのサービスにおいて、利用料金の変更があります。

○書類の変更や、改めてご署名を頂く書類があると思われます。

詳しい内容は厚生労働省及び横浜市から正確な情報が届き次第、各事業部からご説明いたします。ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



オンラインで市民向け講演会を開催しました

2月21日に都筑区医師会地域多職種連携協議会主催で「在宅介護を上手に継続していくためには～いま介護をしている方へ～」というテーマで、Web形式の市民向け講演会を開催致しました。当日は、都筑区内で活躍している在宅医・包括支援センター看護師・ケアマネジャー・ヘルパーが、現場でよく経験する事例を通して、在宅介護で陥りやすい課題とその解決方法について、視聴者にメッセージを発信しました。

医療・介護従事者である私たちにも学びが多く、利用者様・ご家族の介護環境をより良くするためには、皆様から何でも相談していただけるような信頼関係を築くこと、そして、多職種で情報を共有していくことが、とても大切であることを再認識しました。どんな内容でも、まずは身近なケアスタッフに相談してみてくださいね。



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
都筑区医師会ナーシングホーム	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/

『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



カレーの付け合わせだけでなく、甘酢や醤油などで漬け物としても使われ、春に最盛期を迎える「らっきょ」は、小さくてもたくさんの栄養素を含んでいます。まずはサポニン、コレステロールの吸収を抑制したり、血糖値の上昇を抑えてくれたりと、血液サラサラ効果があります。次にアリシン、抗菌・殺菌作用や消化促進効果・疲労回復効果があります。水溶性食物繊維であるフルクタンも含まれており、腸内環境を正常化する効果があります。おなじみのビタミンCは、抗酸化作用や美白効果が期待できます。最後はカリウム、むくみ改善効果が期待できます。らっきょうを食べる習慣で健康的な身体作りを！でも、胃に負担をかけやすい成分も含まれているため、食べ過ぎには注意が必要です。過度の摂取は胸やけや胃もたれを起こしてしまいます。毎日食べてもいいですが、多くても1日5個が目安になります♪

今の時期気をつけたい！
コロナ禍の花粉症
対策と見分け方



花粉症に悩まされるこの時期、スギ花粉は3月が、ヒノキ花粉は4月がピークと予想されています。そこで気になるのが、新型コロナウイルスに感染した際の症状と似ている点があることです。あくまで参考ではありますが、主な症状で見分けることができます。

花粉症：くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、涙。鼻水は透明でサラサラ

コロナや風邪などの感染症：鼻水は粘り気が出て黄色っぽくなる。発熱、せき、悪寒、喉の痛み、息切れ、痰

※花粉症で鼻が詰まれば味覚も落ちる。逆に鼻詰まりがないのに味覚に異常が出たりしている場合は、特に注意が必要。

花粉症と比較	くしゃみ	せき	鼻水	倦怠感	高熱	味覚異常	嗅覚異常	目のかゆみ
コロナ	X	O	O	O	O	O	O	X
花粉症	O	O	O	O	X※1	O※2	O※2	O

症状は個人差がある。※1は微熱のある人も。※2は鼻づまりなどによる

また、花粉症はこのほかの特徴として、「高熱は出にくい」「晴天時に悪化する」ことが指摘されています。心配な場合は、かかりつけの医療機関へ問い合わせましょう。

【対策】かゆみで目や鼻をこすったり、鼻をかむために、顔を触ったりすると、手に付着したウイルスが体内に入るリスクが高まります。コロナの予防と共通してマスクの着用、手洗い、うがいなどが有効です。換気は、網戸にレースのカーテンを閉めたまま行くと、花粉のフィルター効果があります。また、扇風機や空気清浄機も上手に活用しましょう。

ナーシングだより

ナーシングホームでは、3月3日の桃の節句に合わせて折り紙の雛人形を飾り、フロアも飾り付けました。飾り付けたフロアで過ごす時間は、利用者様の気分もいつもと変わるようで、「キレイね～」と笑顔で仰っていました。



編集後記

春の暖かさが心地よく感じる今日この頃ですが、今年も花粉の季節がやってきました。今年の飛散量は例年より少ない見込みのようですが、昨年よりは多いようです。今年も頑張って花粉の季節を乗り越えたいと思います。



【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。

913-5181 統括管理者 吉井