

# 健康と介護の まちかど相談

平成 27 年  
夏号

在宅介護支援  
はじめの一步  
〒470-0116 日進市東山1-117  
TEL 0561-72-5028  
FAX 0561-72-5091



## 元気で長生き

平成 27 年度高齢者白書によると、高齢者の心配事は健康や病気、頼れる人のいないことが上位を占めています。一人暮らしになっても、毎日会話のある方は孤独を感じない方が多いようです。同じ世代の方々が近所に少なくなり、家族の中でも話す機会が減っています。思い切って、いろいろな会に参加しましょう。年齢を超えておしゃべりをすることを楽しんでください。

デイサービスはじめの一步では、おしゃべりと笑顔に包まれています。



ケアマネージャーの  
介護保険ひとくちメモ  
by 居宅介護支援はじめの一步

8月から介護保険の  
負担割合が変わります！

介護保険法改正により、利用者負担がこれまでは所得にかかわらず一律サービス費の1割でしたが、平成27年8月1日から一定以上の所得者は2割負担になります。

要介護・要支援認定を受けた方は、1割の方も2割の方も市役所から負担割合が記された証(負担割合証)が交付されますので、介護サービスを利用されている方はケアマネージャーやサービス業者や施設にお知らせいただき、介護保険証と一緒に保管してください。

## 介護職員募集中!!

はじめの一步では、介護福祉士さん、ヘルパーさんを募集しています。短時間でも働いてみたい方、ご連絡ください。

※詳細は面談の上。

## 夏の花「ドクダミ」

日陰を好み、群生してその匂いで嫌われ者ですが、十字の可憐な白い花を咲かせ、なかなか役に立ちます。花の咲いているときに刈り取り、干して薬として使われています。(十薬と呼ばれています。)



毎日を生き生きと  
訪問ヘルパーの  
ちょっといい話  
by はじめの一步訪問介護



## 暑さから身を守ろう

夏至も過ぎ、いよいよ夏本番になります。今年は、5月から30度を超える真夏日があり、熱中症で救急搬送された方が例年になく多いそうです。室内でも油断はできません。「エアコンの風は好きでない」とか「電気代がもったいない」との声をよく聞きますが、熱中症で倒れる方がもっと大変です。

エアコンも上手に使い、元気に過ごしましょう。こまめな水分補給を心がけ、温度計などで室温を目で確認することも効果的です。暑さの感度が少し落ちているかもしれませんから・・・。



## デイサービスのご紹介

はじめの一步のデイサービスは、長時間の「いきいきデイ」と、短時間の「トレーニングルーム」の2形態です。

サービス提供時間

いきいきデイ 9:15~16:30  
トレーニングルーム 午前 9:00~12:10  
午後 13:00~16:10

入梅となり、毎日のお天気が気になる季節となりました。

デイサービスはじめの一步では、4月からリハビリの専門家である理学療法士が数名滞在して個別指導を行っています。どの筋肉を動かせば身体のどこに効果があるか



こんにちは、  
理学療法士です

4月よりはじめの一步で利用者様の個別機能訓練を担当している理学療法士です。

はじめの一步の利用者様は運動をとっても楽しく積極的にされていて、その姿を見て大変うれしく思います。同じようにリハビリをされていても、やる気のある方は私たちの予想以上に症状が良くなることが多いのです。

私たち理学療法士が訓練を担当することで何が出来るのかと言いますと、利用者様1人ひとりがデイサービスなどを利用する目的が違うように、利用者様個々に必要な機能回復プログラムも違います。そこで私たちは、利



## 理学療法士とは？

加齢や事故、脳卒中での麻痺などから疾患等によるものまで、身体的な障害を持つ人に対して、その基本的動作能力の回復を図ることを目的に、治療体操その他の運動(運動療法という)を行わせたり、電気刺激、温熱、寒冷、光線、水、徒手療法などの物理的手段(物理療法という)を加える者を言います。

を確認しながら、アドバイスを受け運動していただいています。また、脳梗塞などによる後遺症や言葉が出にくいなどでお困りの方には、言語聴覚士による言語訓練を行っています。些細なことでも相談を承りますので、お気軽にお尋ねください。

利用者様一人ひとりの状態を見て、夫々に合った運動をアドバイスさせていただくのです。

年齢と共に多くなる変形性膝関節症も、膝を変形させる原因は、姿勢であったり、股関節・足関節の負担によるものであったりなど原因は様々です。人間には約600以上もの筋肉がありますが、その中でその方にとって増強が必要な筋肉を選び、最適な運動を指導させていただくことで、より効率良い機能回復につながることが私たちの目標です。



いつまでもやる気を持って元気に運動し、私たちと一緒に症状を改善していきましょう！

## 有限会社はじめの一步

- 居宅介護支援はじめの一步
- はじめの一步訪問介護
- いきいきデイはじめの一步
- トレーニングルームはじめの一步

## お問い合わせ

0561-72-5028

