



コロナ禍のため、各階に分かれ新年会を行いました。2階は神社に参拝しおみくじを引き、獅子舞が登場しました。参拝したのは利用者さんと一緒に作成した手作り「三春八幡神社」で、行列が出来るほど大盛況でした。3階は獅子舞と巨大福笑い、スタッフによるかくし芸を披露しました。獅子舞では皆さん頭を噛んでもらえるように頭を出し、福笑いでは目隠しをしている参加者をみんなで声を掛けて応援し盛り上がりました。通所は獅子舞、物当てゲームをして楽しみました。食事は新年をお祝いし、「お刺身御膳」を召し上がっていただきました。美味しいととても好評でした。

行事食

謹賀新年

お正月 おせち料理

新年会 お刺身御膳

今月はお正月や新年会があったので、おせちやお刺身など華やかなメニューを提供しました。生ものであるお刺身は衛生上の関係で冬季間のみの提供となりますが、皆様お刺身やお寿司などを喜ばれますので、冬の間に数多く提供できればと思っています。

居宅介護支援事業所だより



★ 医療費控除について ★

医療費控除とは、確定申告をすることで支払った医療費の還付を受けられるものです。医療費の支払いが合計10万円を超えると、所定の計算式に基づいて計算された額が還付されます。

※介護保険サービスも医療費控除の対象になるものがあります。
(介護予防)訪問看護、(介護予防)訪問リハビリテーション、(介護予防)通所リハビリテーション
(介護予防)短期入所療養介護、居宅療養管理指導

※介護施設に入所して介護サービスを受けた場合も控除の対象となります。
＜控除対象となる介護施設＞介護老人保健施設(老健)、介護療養型医療施設、介護医療院
＜支払った額の2分の1が控除対象となる施設＞特別養護老人ホーム(特養)

※オムツ代もおおむね6ヶ月以上にわたり寝たきりで、「オムツ使用証明書」を医師に記載してもらった場合、医療費控除の対象となります。

※国税庁「介護保険サービスの対価に係る医療費控除について」参照



介護のことなら安心して何でもご相談下さい。相談は無料で秘密厳守いたします。

三春南東北リハビリテーション・ケアセンター内 南東北三春居宅介護支援事業所
相談窓口：TEL：0247-61-2512(直通) 営業日：月曜日～土曜日。8時30分～17時

地域で支え合いの力

今月の出来事

【お知らせ】
紙面でご紹介しきれなかった行事などを当施設のホームページに「フォトギャラリー」として掲載しました是非どちらもご覧になってください

三春老健フォトギャラリー

2階フロア



12月中旬から新年に向けて、小さい小さい神社を作っていました。ほぼ段ボールで出来ています。大変だったのは鳥居で、どのように作るか色々調べ、建築用紙筒「ポイド管」を使用しました。近隣のホームセンターを探し回り、太さの違うポイド管を2mずつ計4本用意し、加工、色塗り、組み立てを経て無事建立できました。コロナ禍で自由に外出できないご時世もあってか、利用者さんにとっても喜ばれ、元日には初詣をされていました。その様子は当施設HPのフォトギャラリーをご覧ください。

3階フロア



今年の三が日には利用者さんとのんびりカルタ取りを行いました。職員が札を読み上げると、皆さん一生懸命絵札を探しておられました。手の届かない所にあると、「ほらそこにあるよ、早く取りなっ」と他の方に譲ったりして協力する姿が見られ、ほっこりとした気持ちになりました。例年恒例のお屠蘇の振る舞いは残念ながらコロナ禍の影響で中止となりましたが、元日のお食事でおせちや祝いの練り切りが振舞われ、少しでも正月気分を味わって頂けたと思います。

通所リハビリ



今月の通所リハビリのレクは、新年会でも実施した「物当て」を行いました。レクの内容は、まず皆さんには目を閉じてもらい、箱の中に手を入れて頂きます。そして、手の感触だけで中に何が入っているか当てるといった内容です。利用者さんの中には薄目を開けたり、横の隙間から覗いたり、箱から中身を出そうとする方もいたり、終始笑いが絶えず、皆さん楽しんでいました。手の触った感覚だけでどんなものが入っているのか判断するのは中々難しいものですね。

ヒートショックにご注意を



ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化で血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です。ヒートショックは誰にでも起こりうる可能性があるため、少しでもリスクを減らし健康的な生活を送りましょう。

●ヒートショックが起こりやすいのは入浴時

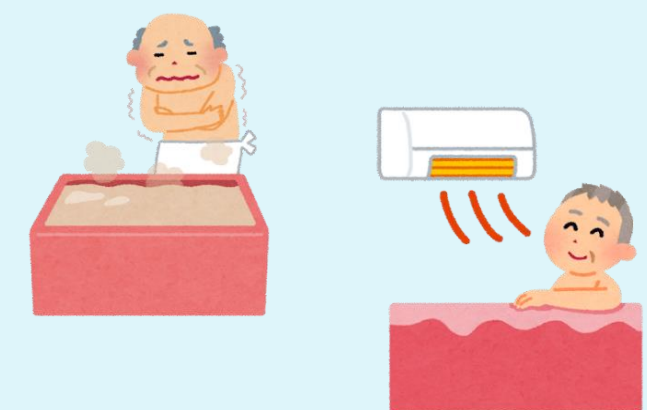
暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあるのです。

●こんな人は特にご注意を！

高齢になると血圧の変動が生じやすくなり、体温を維持する機能も低下するため、ヒートショックの影響を受けやすいと考えられることから、65歳以上の人は特に注意が必要です。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人も、ヒートショックの影響を受けやすいため、ぜひ意識して対策を心がけましょう。

●入浴中のヒートショックを防ぐために

- (1) 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく
- (2) 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める
- (3) 湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける
- (4) 入浴前後には、コップ一杯の水分補給を
- (5) 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える
- (6) 血圧が高いときには、入浴を控える
- (7) 家庭内で「見守り体制」をつくる



●屋内全体で考えるヒートショック対策

国土交通省はヒートショックを防ぐための住宅環境として、次のような温度条件を紹介しています。住まいのなかで寒さや温度差が気になる場所があれば、この値を参考に改善をはかるのもよい対策です。

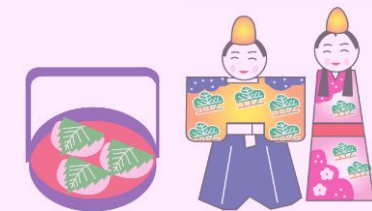
部屋の温度：15℃以上、28℃以下に保たれている 洗面所、浴室、トイレの温度：冬季で20℃以上
暖房器具の適所への配置や市販の断熱・防寒対策グッズの活用、家屋の断熱改修など、屋内の温度差を緩和するための方法は様々あります。ご自身の住まいに合った方法を上手に取り入れて、まだまだ寒さの厳しい2月を元気に乗り切りたいですね。

※全国健康保険協会「しっかり予防！ 冬季のヒートショック」参照

3月行事

・ひなまつり 3月3日

来月の行事予定



一般財団法人 脳神経疾患研究所
介護老人保健施設 三春南東北リハビリテーション・ケアセンター

〒963-7733 田村郡三春町大字山田字クミヤツ3-3
代表Tel.0247-61-2511 Fax0247-61-2522

<http://www.kaigo-miharu.com/>

【ダイヤルイン番号】(通所リハビリ相談室は8:30~17:00)
通所リハビリ：0247-61-5200 相談室：0247-61-5201
2階7F-7ヨリ：0247-61-5203 3階7F-7ヨリ：0247-61-5204
南東北居宅介護支援事業所：0247-61-2512