



《介護保険事業》
居宅介護支援
(ケアマネジャー)

◎令和4年の抱負
◎生活不活発病予防について



令和4年のケアマネジャーの抱負

ケアマネジャー3人の平均年齢は〇〇歳。皆様の健康をお祈りするのでも大事ですが、自分たちの健康管理もしっかりしていかなければいけないお年頃(^^;)自分たちの健康管理にも努めて、皆様に色々なご提案ができればと考えております。

生活習慣病に加え、感染症も怖い病気になってきました。外部研修や厚生労働省から出される情報をいち早く収集し、病気の知識を深めて、皆様に情報提供できるように努めていきたいと思っております。

「身体の痛みの原因は何だろうか?」「足の浮腫みの原因は何だろうか?」などと病気の悩みは色々あると思います。ケアマネジャーは主治医の先生のところと一緒に話しを聞きに行くこともできます。引き続き、医療との連携に努め、病気の知識を深めて対応していきたいと思っております。

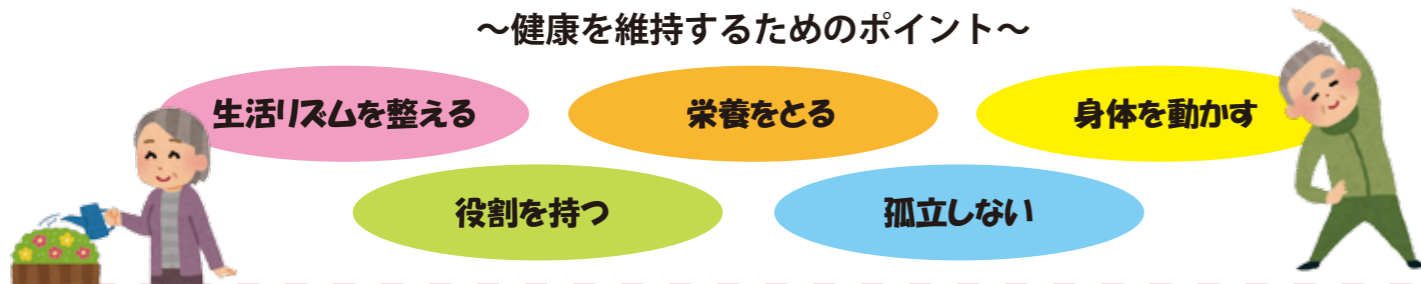


※皆様に協力いただいた満足度アンケート調査の結果は、紙面にて配布する他、ホームページにも掲載する予定です。

生活不活発病を予防しましょう!!

新型コロナウイルスの感染拡大防止の為、日常生活が変化または縮小された方が多くいらっしゃいます。その結果、活動量が不足し体力が低下したり、知人との交流が減少し気分が落ち込んだり物忘れしやすくなるなどの心身機能の低下が予測されます。

～健康を維持するためのポイント～



歩くこと以外でも、家事が立派な運動になります

★10分の活動を歩数に換算すると★

歩数	運動・家事
600歩程度	洗濯干し・取り込み、アイロンかけ、皿洗い、調理
1000歩程度	散歩、掃除機、風呂掃除、窓ふき
1100歩程度	草むしり、階段を降りる
1300歩程度	ラジオ体操、階段を上る



例 ラジオ体操第一 1300歩
料理 30分 600×3=1800歩
洗濯 10分 600歩
皿洗い 10分 600歩
散歩 20分 1000×2=2000歩

合計：6300歩

国が推奨する1日の歩数
65歳以上の男性「7000歩」
65歳以上の女性「6000歩」

役割を持ち、自分ができることを続けて、生活不活発病を予防し、健康の維持増進を図りましょう。



《介護保険事業》
訪問介護
(ホームヘルパー)

◎令和4年のスローガンと抱負
◎利用者さんからの豆知識



利用者さんからの豆知識

いつも沢山教えていただき、ありがとうございます。私たちの知らない豆知識を教えてください。

大根 つけもの炒め物 甘みあり やわらかい
水分が多い 甘い サラダや大根おろし
おでん、ステーキ 辛い 辛みあり 煮崩れしやすい 大根おろし

◎切り干し大根は、ピーラーで細くした大根を干して作るといいよ。沢山食べれるよ。
◎手についた魚の臭いは大根おろしの汁でおとせる。

新聞紙

◎吸水、保湿効果、防臭効果がある。
◎野菜の保存に包む。
◎窓拭きやタタミ掃除に使用。
◎紙パンツを包むと防臭になる。

包み紙

◎きれいな包み紙をポチ袋に。
◎箱に貼って小物入れを作ったり。

みかんの皮の再利用

◎皮の白い所を水垢にこすって掃除に。
◎乾燥して入浴剤に。
◎乾燥させて、細かくくだいて肥料に。

一富士 二鷹 三茄子

◎初夢で見ると縁起が良いといわれるが続きがあり、四扇、五たばこ、六座頭(ざとう)
一. 日本一の山「富士」=「無事」をかけた
二. 鷹が高く飛ぶ
三. 「事を成す」と「茄子」をかけた
四. 扇の形が末広だから
五. たばこの煙は上に昇っていく
六. 「毛が無い」と「ケガがない」とかけた

たまごの殻

花や畑の肥料に。

お茶がら

◎掃除、肥料など。
◎シンク、茶碗などを磨くとピカピカに。
◎レンジでチンすると消臭に。