



はちみつ便り



〒123-0845足立区西新井本町2-23-1 TEL03-3856-6511



介護保険が変わりました

4月に入り、花の便りも聞かれる頃となりました。地域の皆様には日頃より大変お世話になり、心より御礼申し上げます。

さて、平成12年4月1日に施行された介護保険も13年目を迎えました。介護保険制度は、皆様がより利用しやすいものとなるよう、定期的な見直しが行われています。この4月にも、新しいサービスが創設された他、介護報酬の改定や保険料の見直しがおこなわれました。

変更となったサービスのご紹介（一部）

- * 定期巡回・随時対応型訪問介護看護が新設されました。
 - ・・・定期的な巡回訪問をしたり、24時間随時通報を受けるなどして、日常生活上の介護やお世話をします
- * 複合型サービスが新設されました
 - ・・・訪問看護と小規模多機能型居宅介護などを組み合わせることで、効果的かつ効率的なサービスを一体的に提供します。



総人口が減少する一方で高齢者数は増加し、益々高齢化が進むと予測されています。2025年には団塊の世代が75歳以上に到達し、65歳以上の人口は3600万人、人口の約30%にのぼるとも言われています。今回の見直しは医療、介護、予防、住まい、生活支援サービスが連携した包括的な支援（地域包括ケア）を推進することが大きな目的となっています。

地域で抱える問題は一層複雑多様化されることも想定され、介護保険制度だけで対応・解決することは不可能と言えます。多くの人、団体、機関などが一丸となって、実情にあわせた地域作りに取り組んでいくことが期待されます。私どもにおきましても、皆様にとって身近で信頼出来る支援センターを目指し、地域に根差した活動に一層力を注いでいきたいと思っております。

介護保険の改定その他ご不明な点につきましては、どうぞお気軽にご相談下さい。

介護予防教室～『免疫力アップ』～を終えて・・・

免疫力とは、ウィルスや細菌などの病原体から体を守る抵抗力。つまり、「疫（病気）」を「免」れる力です。免疫力を高めるためには、運動、睡眠、ストレスを溜めないことなどの工夫が大切です。

免疫力が強いと、風邪やインフルエンザ、生活習慣病、がんなどを予防することにつながります。

今回、参加された方々は熱心に耳を傾けられ、興味深い内容であったとの声を頂戴しました。

当センターでは、今後も定期的に介護予防教室、介護者教室を開催して参ります。皆さまお誘いあわせの上、是非ご参加下さい。



内服薬について

飲み薬には食前、食後、食直後、食間などがあります。薬の効果を最大限に発揮するにはそれらの飲む時間を守る必要があります。決められた量を飲んでいるにも関わらず、効果を感じられない方や効果が出すぎてしまう方は、飲む時間がずれている可能性があります。

また、飲み方によっては命に関わることもあります。正しく薬と付き合い、治療や予防に役立てましょう。

服用時刻の目安

- * 食前とは・・・食事の前、約30分に服用
- * 食後とは・・・食事の後、約30分に服用
- * 食直後とは・・・食事の後すぐに服用
- * 食間とは・・・食事の後、約2時間に服用



* 薬を飲む際は水分をしっかり取りましょう。お茶や牛乳などは避けて水かぬるま湯で目安はコップ1杯です。

* 錠剤が飲みにくい場合は必ず、主治医と相談し粉薬（粉末・細粒）にできるか相談しましょう。

* 個人でカプセルを外してしまうことや砕くことは薬の効果が変化し事故の危険があります。

ここで紹介しているのは、あくまでも一般的な薬の飲み方になります。1つ1つの薬の正しい服用方法は、主治医、医療機関や薬局、薬剤師にご相談下さい。



新しい仲間が増えました

4月より、支援センターの一員となりました、遠藤と申します。不慣れではありますが、皆様のお役に立てるよう、努力して参ります。どうぞ宜しくお願い致します。