

野村訪看STだより

平成26年度

平成27年3月1日

少しずつ春の訪れを感じますが、この時期、花粉症に悩んでいる方も多いかと思えます。
 鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどつらい症状・・・花粉症は『花粉』という異物が
 体の中に入った時に、それを追い出そうとする**防衛反応**が過剰に働くために起こる症状です。
 花粉症が命に関わることはありませんが、自然に治るものでもありません。
 お薬で症状を軽くすることや、根気強く体質改善に取り組むことも、症状をやわらげる方法です。
 また、自律神経のバランスがくずれると花粉症の症状が悪化するといわれているので、
 普段から軽い運動をし、ストレスをためないように心がけましょう。



介護保険の改定について

団塊の世代が75歳以上となる2025年（平成37年）に向けて、様々な取り組みや介護・診療報酬も段階的に変更してきています。この流れの中で、平成27年度の介護報酬改定の最重要テーマは「地域包括ケアシステムの構築」と「持続可能な介護保険制度の構築」です。

＜地域包括ケアシステムとは＞

重度な要介護状態となっても、住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供されるシステム

＜変更点＞

- ① 介護予防訪問介護(ヘルパー派遣)と介護予防通所介護(デイサービス)
 全国一律の介護保険利用⇒地域支援事業へ
 (三鷹市は平成28年度移行に向けて準備をしています)
- ② 特別養護老人ホームの新規入所者は、原則、要介護3以上に限定
- ③ 収入によって自己負担が2割になる方もいます。
- ④ **介護サービスの変更点・・・詳しくは重要事項説明書でお知らせいたします。**

ケアマネジャー	○これまで同様に利用者負担はありません ○認知症・独居加算が全体の居宅介護支援費用に含まれます
訪問看護	○1時間未満の訪問看護 1回 834単位⇒814単位 ○看護体制強化加算 月1回 300単位



お知らせ

☆ 尾根看護師、花岡理学療法士が3月末で退職いたします。皆様大変お世話になりました。ありがとうございます。

医療法人財団 慈生会
 野村訪問看護ステーション
 三鷹市連雀地域包括支援センター
 所長・編集長：家崎 芳恵
 TEL 0422-47-5401

春は自然が一気に活動し始め、動きやすい季節
春を元気に過ごすために、何か行動してみませんか？

春の健康チェックポイント



気温の変化に注意！

桜の花の咲くころは、
花冷えといって急に冷え
込んだりします。
気温の変化で体調をくずさないよう健
康管理に気をつけてください。



さあ、気持ちよく 歩いてみませんか？

冬の運動不足から脱して、気
持ちよく体を動かしましょう。
早歩き・ジョギングなど自分に
あった運動がお勧めです。

旬の野菜は天然の栄養カプセル

春の息吹を感じさせる旬の野菜は、見た目通り
生命力に満ちています。



微量栄養素はもとより、身体に効く成
分がたっぷり。これをいただかない手
はありません。
「ヨモギ」「菜の花」「キャベツ」「にんじ
ん」などたくさんあります。

今が食べ時の山菜

「ツクシ」「コゴミ」「ウド」「タラの
芽」「ワラビ」「フキ」など山菜は
繊維分が多く、ビタミン・ミネラ
ルが豊富な自然食品。日ごろ
不足しがちな栄養を補えるの
で食卓にのせたいものです。
あくが強いため、食べすぎに
は注意してください。



お風呂の中で楽しくリラックス

たとえば、レモンの輪切りをお湯に浮かべて
レモン湯はいかかですか？
レモンの香りには覚醒作用があり、すっきりした気分になり
ます。

