

さくらだより

平成21年1月号

「年取り」

施設長 岩井 昭一

元日の前日が大晦日です。年越し、年取り、年の瀬などとも言います。最近
は余り年取りと言う言葉を用いないようです。昔は12月31日の夜に年齢を
一つ取ることになっていました。だから余り誕生日のお祝いなどしなかったよ
うです。今はそうでなく個人の誕生日に年を取ることになるので、誕生日のお
祝いを盛大に行うようです。誕生日忘れていても年を取り。

年取りという言葉は子供達に誤解しやすいようです。おじいちゃんとお孫さ
んの話。

おじいちゃんが孫に「今日は年取りだよ。」孫「俺今七つだけど年を取ると六
つになる。嫌だ。」おじいちゃん「そうでなくて八つになるんだよ。」孫「ああ
良かった。しかしどこから年を取ってくるの？」おじいちゃん「神様から戴く
んだよ」

つまり、年という形のないものを自分の方へ取り入れるのか、自分から取り
除くのかの違いです。若い人は早く年を取りたい。中年の人はこの年のままが
良い。老いた人はもう年は沢山だと思ふようです。

人生いろいろと申しますが、人生誰でも一年に一つだけ年を取り、一生に一
回だけ死ぬ、格差社会と言うがこれ程平等、公平なことはありません。年は命
であり、授かりもの（感謝）、預かりもの（責任）、そして壊れやすいもの（気
遣い）と再確認するのが正月だと思います。

平成21年、どうか良い年でありますように。



介護教室開催しました

さくら苑では在宅介護を行っている皆様の健康に役立つ事を目的として、
11月16日（日）に介護教室を開催しました。当苑利用者のご家族様や地域
の方々に多数参加していただきました。

「介護者の為の体の使い方」と題して、1部は渡辺理学療法士による学習会、
2部では体の基本的な使い方の介護場面での応用、またボディスパイダーやセ
ラバンドを紹介し自宅でも出来る実技を行いました。ドリンクを飲みながら、
同席の方同士情報交換をする姿をみて、在宅介護への関心の高さを再確認し、
私達も色々なことを学べた介護教室でした。これからも引き続き皆様のご協力
をお願い致します。

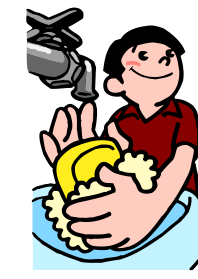


～外出・外泊・在宅時に気をつけて頂きたい事～

- ・暖房のきいている部屋では、脱水になりやすいのでこまめに水分をとって下
さい。また、部屋の温度調節を行い、適時換気もして下さい。
- ・外出から帰ってきた時、排泄後、食前の手洗いの施行をお願いします。
また、出来る方は、食前食後のうがいをして下さい。
- ・保温について

首にタオルやマフラー、スカーフを巻くと、「毛布1枚の温かさ！」と言
われています。皆様もぜひお試し下さい。

※さくら苑でも活用しています♪



(介護主任 坂上)

インフルエンザ流行期に突入

インフルエンザにご注意を！！ ～症状と感染予防～

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスの感染によっておこる病気です。通常のかぜと比べ、症状が重く、全身症状も顕著に現れます。そのため、高齢者がかかると肺炎を併発したり、持病を悪化させてりして重篤になり、最悪の場合は死に至ることもあります。下記のように症状があらわれた場合は早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザの症状

- 急な高熱（38.0℃以上）
- 倦怠感・疲労感
- 関節痛・筋肉痛・頭痛
- 嘔吐・下痢など

また、次のいわゆる“かぜ症状”もほとんど同時か、やや遅れて現れます。

- 咳／鼻水／くしゃみ
- 喉の痛み



日常生活でできる予防法

- ① 栄養と休養を十分取る
- ② 人ごみを避ける
- ③ 適度な温度、湿度を保つ。
ウイルスは低温、低湿を好みます。加湿器などを有効に使いましょう。
- ④ 外出後の手洗いとうがい
- ⑤ マスクを着用する

※感染予防としてもっとも効果が高いのは、ワクチンを使用した予防接種です。ワクチンを接種することで、発病を予防したり、重症化を防ぐことができます。毎年流行（12～3月）の前に予防接種を終えておくといでしょう。

通所リハビリ手芸作品の紹介



貼り絵だモウ！



知っているようで、わからない？介護保険etc. 2

今回は、在宅サービスを受けている方に毎月届けられる「利用票」の見方を紹介します。

平成〇年〇月分 サービス利用票 (兼居宅サービス計画)

利用者氏名	住所	生年月日	性別	介護保険番号	サービス利用開始日	サービス利用終了日	サービス利用回数	サービス利用金額
12月	1	2	3	4	5	6	7	8
12月	9	10	11	12	13	14	15	16
12月	17	18	19	20	21	22	23	24
12月	25	26	27	28	29	30	31	合計

間違いがないか見ていただき、**押印又はサイン**をし担当ケアマネージャー又は支援センターに届けて下さい。

※票は、サービス利用のカレンダーになっています。

利用する事業者の名前が書いてあります

利用するサービスの種類が書いてあります

利用する日数又は回数です

[介護サービス費全体額]利用するサービスに要したすべての費用です

ご利用者様がご負担になられる額です。[介護サービス費全体額]の1割相当額 ※この負担額に食事代（通所・短期）や居室代（短期）等追加され、利用料金として、各事業所から請求されます。

平成〇年〇月 サービス利用票別表

事業所名	サービス内容	日数	金額
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月1日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月2日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月3日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月4日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月5日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月6日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月7日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月8日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月9日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月10日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月11日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月12日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月13日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月14日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月15日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月16日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月17日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月18日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月19日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月20日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月21日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月22日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月23日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月24日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月25日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月26日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月27日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月28日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月29日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月30日	2,000
通所リハビリセンター	通所リハビリ	12月31日	2,000
合計		31	62,000

限度額を超えての利用がある場合記載されます ※ご利用者様の10割負担となります



複雑そうに見えますが、見方を知れば簡単です。担当ケアマネージャーや支援センターの担当の方にお尋ねになり「利用票」の見方の達人になりましょう