



<激暑の夏になりました。暑くても**コグニサイズ**で元気で参りましょう>

私事ではありますが、5人兄妹の上の3人は既に他界しましたが、6才上の姉が、この間転倒骨折をしたと聞き、日帰りで岩手に見舞いに行きました。面会はできませんでしたが、回復状態やリハビリ病院に転院することを看護師さんにお聞きし、電話で姉とも話ができました。

姉は家が大好きでデイにいかず義兄と毎日過ごしていますが、病気を抱えながらの自宅で過ごすには限界があるようでした。しかもイノシシも熊も出る過疎地で。夫婦の今後の暮らしも改めて考える時期と思いました。



ナースケアたんぽぽの家では、2年前から“ウォーキング”を続けています。

暑い日も寒い日も20分間、周辺を歩いています。この方法は、コグニシャン（認知症進行予防）とエクササイズ（運動）を合わせた療法で、**コグニサイズ**と言います。どなたも積極的に歩き、帰る時は花や草木を手に、ニコニコ！と笑顔で帰ってきます。病気は自分の責任と言われますが、このスティグマ（烙印）から自由になり、住み慣れた地域で人々との交流をしながら活動的に楽しく過ごすことが、あらゆる病気に大事なことと言われています。

姉の事を介して、平均年齢は85才のたんぽぽでの、過ごし方の良さを改めて振り返り、取り組んでよかったと思っています。

ご利用者の、健康を維持しつつも、孤立せずに暮らし、病気の早期発見と早期に適切な治療をすることで、元気で長生きをして頂きたいと思います。

<介護報酬、医療保険の診療報酬の料金表に押印をお願い致します>

2024年度の介護保険と医療保険の改定の料金表が出来ました。ご利用者への負担増がある中、事業者には、基本増収は微増で、様々な課題を乗り越えた加算で成り立つ改正となっています。料金表は、お一人お一人に、訪問したスタッフがご説明致しますので、同意書にご本人様と代理人様の押印をお願い致します。ご協力をどうぞ宜しくお願い致します。

水分補給でからだ生き生き、元気を続けましょう！

たんぽぽ日曜カフェ 7月のご案内！

期日：7月21日（日）12:00～14:00 カフェは楽しい交流の会です

会場：ナースケアたんぽぽの家 会費：880円 小学生以下は440円

医療小嘶：石村ゆずるさん（三鷹市認知症家族の会の会長）

ともに音楽を楽しみましょう：リードは大塚純子さん

○第5回は、8月18日（日）です。暑い時期ですが休まず行きます。



2024年7月15日

有限会社多摩たんぽぽ介護サービスセンター 取締役 千葉信子