



ケアマネだより 5月

◇社協理念:あたたかい手 やさしい心でつなげよう 福祉の輪

◇经营理念:思いやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます

新緑のまぶしい季節となりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。今月号では、

ケアマネジャーの仕事と、健康づくりについてご紹介します。



～あらためて、ケアマネジャーの仕事って?～

ケアマネジャー（介護支援専門員）は、要介護認定を受けた人が適切な介護保険サービスを受けられるように支援する役割を担います。要介護者やその家族と話し合い、必要な介護保険サービスを利用できるようにケアプラン（居宅サービス計画書）を作成したり、ケアプラン通りに介護生活を送れるようにサービス事業所との調整を行ったりします。

居宅介護支援事業所はケアマネジャーが所属する事業所です。

皆さまから信頼されるように、今年度もこの4人で頑張ります。

どうぞよろしくお願ひいたします！

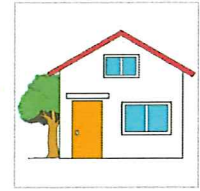


たかはし ゆき
高橋由貴

きとう ひろみ
管理者 佐藤ひろみ

さくらい ひろこ
桜井裕子

ねのもと たかき
榎本敬樹



～ケアマネジャーの仕事のひとつ、医療連携～

ケアマネジャーは病院との連携を図ります。入院された時は出来るかぎり迅速に対応したいと思しますので、**入院時には担当ケアマネジャーの氏名等を入院先医療機関に報告**していただき、**また、ケアマネジャーにもご連絡下さいますよう**に、お願いいたします。
退院直後から安心して在宅生活を送れるように支援します。



私たちも、仕事の始まりに行っています！

ラジオ体操の効果

日頃の運動不足を解消したい方へ、ラジオ体操はいかがでしょう。ラジオ体操には、

1. 老若男女問わず、無理なく骨や筋肉を鍛えられる
2. 血流を良くする効果＝集中力や記憶力をアップする
3. 毎日決まった時間に行うことで生活リズムを整える
4. しっかりやると結構キツイ！カロリー消費
5. 引き締め効果＝全身の筋肉をバランス良く引き締める



の効果があるそうです。何よりも、自宅で今日からでも始められる、何の器具も必要ない、という手軽さが最大のおすすめポイントです。ラジオ NHK 第一放送、E テレを付けてあの曲が流れてくれば、自然と体が動き出すかもしれませんね。

※ご自分の体の様子を見ながら、座って行うなど、無理をせずにしましょう。



今年度もケアマネだよりを通じて、介護保険に関するだけでなく、ご高齢者や介護に役立つ情報を発信していきたいと思っております。よろしくをお願いいたします。