

ケアマネだより

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
経営理念：おもいやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます

守門岳が何度も白い衣装をまとい、いつ里が白くなるのかと気になっていましたが、いよいよ雪がやって来ましたね。雪で生活しにくくもなりますが、晴れた日の真っ白な山々、澄んだ青空やぽかぽかなお日様との出会いを楽しみに魚沼の冬を乗り越えましょう。

今回のケアマネだよりは、「光と身体の関係」、「手軽に体操」、「認定調査」について簡単にご紹介したいと思います。

光って身体に影響があるの？



人は朝起きて、昼間は活動し、夜になると眠くなりますよね。このリズムには明るさも関係しているんです。明るいと“眠くなるホルモン”の量が少なくなり、暗いと逆に多くなって眠くなります。また、昼間の自然光のような白い色の光を浴びるとホルモンが減り、夕日や電球のような暖かな色の光は増えます。つまり、自然光の変化と同じ色の光を浴びていれば、一日のリズムを自然に整えることが出来るとも言われています。北欧では冬に日が短いため、昼間十分に光を浴びることが出来ず、生体リズムが崩れてしまい、冬季うつ病にかかる人が多いそうです。光の不足によって引き起こされる冬季うつ病は、その治療方法としても光が用いられています。このように光を適切に浴びることは、健康維持にも重要なのですね。



いつでも指体操



冬は寒くて外は雪、雪片付けが無ければ暖かい所で静かに過ごす事が多くなり、体を動かす機会が減るのではないのでしょうか。活動量や一日の変化が少なくなると、脳の働きも少なくなります。そんな時！道具いらすの指体操で脳を活性化しちゃいましょう。今回は2つの指体操をご紹介します。

レッスン1

- ① 両方の手を広げて、親指から順番に親指⇒人差し指⇒中指⇒薬指⇒小指と折り曲げていきます。
- ② 小指まで折り曲げたら、逆に小指から順番に元に戻して手を開きます。

レッスン2

- ① レッスン1のように指を折り曲げますが、右手と左手で1本ずつずらして指を折り曲げていきます。
- ② 右手の親指を折り曲げたら、次は右手の人差指と左手の親指が一緒になるように折り曲げていきます。
- ③ 小指まで折り曲げたら、逆に小指から順番に元に戻して手を開きます。右手が開き終わると左手の親指だけが折り曲がっています。

指体操をする時は、正確に行う事が大事なので、ゆっくりでよいです。指を動かす事、考える事で脳は活発に働いています。簡単にできるようになると脳の活発度も下がるので、その時は担当ケアマネに「次のレッスンは？」と声を掛けて下さい。



介護保険の認定期間終了前に認定調査が行われます

介護認定を受けている方は、その認定期間が終了となる前に市から更新を行うための書類が届きます。書類を提出（申請）すると訪問調査員がご自宅等を訪問して更新する方の心身の状態を調査します。また、市がその方のかかりつけの医師に傷病や心身の状況、介護に関する意見を求めます。介護認定審査会で主治医意見書と認定調査の結果をもとに、専門家による審査が行われ、要介護度が判定されます。その後市から結果が通知され、介護保険証が交付されます。

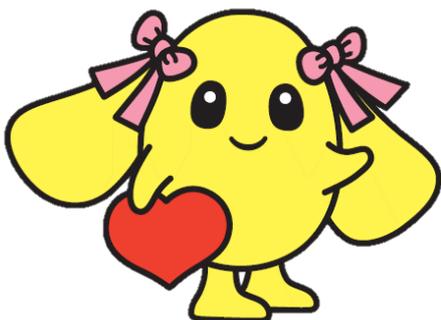


おらん家のじゃがいも料理を紹介します

- 作り方：①じゃがいもを乱切りにします。
②鍋に入れ、箸が刺さるくらいまで茹でます。
③醤油、砂糖を加え煮立てます。
④煮立ったら片栗粉でとろみをつけて出来上がりです。



おらん家のじいちゃんとはあちゃんは子供のころによく食べたそうです。今はじゃがいもの煮っ転がしを作ることがほとんどだそうです。懐かしそうに話をしていたのでご存知の方もいるかと思いご紹介しました。



◇編集後記◇

今年はインフルエンザの話が早くから出ています。いつどこでもらってしまうか分かりません。一番の予防方法は手洗いとうがいです。皆さん元気に冬を過ごしましょう。今年一年ありがとうございました。新年もよろしく願いいたします。 福助