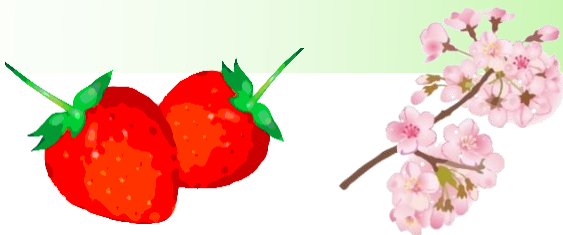


自生苑だより



特別養護老人ホーム自生苑

宮城県仙台市青葉区芋沢字青野木581-1

TEL 022-394-5545

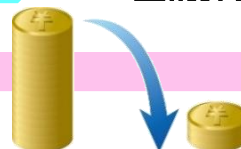
ホームページ<https://www.jisyoukai.net/>

ケータイ・スマホはこちらから

「自生苑だより」は特別養護老人ホーム自生苑の広報誌です。
当施設で働く職員から、地域の皆様の役に立つ情報発信を目指しております。



介護屋のひとりごと(2) <役所へGO!!>



特養の利用料は、要介護度によって異なる「介護サービス費」と、年収に応じた減額があり得る「食費」及び「居住費」によって計算されます。要介護度が重く年収がたくさんある方ほど利用料は高額になり、その逆の方は低く抑えられています。食費・居住費同様、介護サービス費にも年収に応じて上限額が設定されていて、それらの減額制度を利用することにより、多くの方が年金の範囲で特養を利用できるようになります。

居住費はお部屋のタイプで異なり、一人当たりの床面積が四畳半くらいの「多床室」と約八畳の「ユニット型個室」で1日当たり約1,000円の開きがあります。ですので、どちらの居室タイプを選ぶかで、利用料の差額は1ヶ月当たり20,000円～30,000円程度になり、ユニット型はやや敷居が高めです。

ここまでは介護保険制度の話。他に障害福祉サービスや生活保護制度もあり、上手に活用すれば、福祉用具や医療費に助成が受けられたり、介護サービスが全額公費になったりもしますので、利用料等の負担でお困りでしたら、役所や最寄りの支所に相談してみるのがお勧めです。 **介護支援専門員**

“第二の心臓” ふくらはぎから健康寿命を延ばす！

血管の要であるふくらはぎ。その機能がしっかりと維持されなければ、血液が円滑に循環されなくなり疲労感、倦怠感、足の冷え、むくみなど体の不調や病気を招く原因と繋がってしまうことがあります。

マッサージやストレッチを適切に行う事で全身の血の巡りを良好に保ち、不調の改善や健康の維持につながります。

「下腿三頭筋」といわれるふくらはぎの筋肉の柔軟性をアップさせる座ってできる運動をご紹介します。

効果を高めるポイントは膝を伸ばして足首を返す事です。

無理のない範囲で行ってみてください。

1.木ももの裏、ふくらはぎのストレッチ

2.膝を曲げる運動



介護主任

* ご寄付のお願い *

使われていないタオル、紙オムツ、読まなくなったマンガや文庫等ございましたら、当苑へご寄付いただければ幸いです。



相談員よりひと言

ご家族、またはご近所様で介護でお困りの方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談下さい。

☎022-394-5545 斎藤・赤井・佐々木・小幡まで

