



まるごと2地区

令和6年 秋号

発行日

令和6年11月1日

今知っておきたい



住宅改修



立ち上がりが不安・段差で転倒するのが怖い…などの思いから手すりの設置を検討している方もいらっしゃると思います。

介護保険を使用すれば比較的値段を抑えて工事が出来ますが、申し込みの順番を間違ってしまったら、介護保険では対象外の工事だったりすると全額自己負担となってしまいます。

今回の記事を見て介護保険の住宅改修について確認しましょう！！

～介護保険の工事で出来ること～

1. 手すりの取り付け
2. 段差の解消
3. 引き戸などへの扉の取替え
4. 洋式便器などの便器の取替え
5. 滑りの防止・移動の円滑化などのための床または通路面の材料の変更



介護保険で工事を行うための条件・注意点

- ① 介護保険の認定を所持していること。(要支援1・2、要介護1～5の方)
- ② 住宅改修は事前申請！事前申請がない場合は支給対象外となります

担当のケアマネジャーがいる方はケアマネジャーに、
いない方は地域包括支援センターに相談しましょう



地域包括支援センターは高齢者等の総合相談窓口です。

気になること・心配事などございましたら下記連絡先までご連絡ください！！

塩竈市北部2地区地域包括支援センター

〒985-0085 塩竈市庚塚 304-6

電話：022-362-1911 FAX：022-362-1912

※ご相談いただいた方の個人情報は固く守られます。

認知症家族とふれあい広場～オレンジリングメイト 施設見学



10/16 家族会の方、募集で集まった方と一緒にデイスサービス梅の宮マミーホーム、グループホーム梅の宮マミー、マミーホーム高齢者住宅の3施設を見学させていただきました。皆さん興味深そうにご見学。施設の方にいろんな質問をされていました。

～冬場の入浴時に多発！ヒートショックについて～

これからの寒い季節に注意したいのがヒートショックです。ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が上下することで、心臓に負担をかけ、心臓や血管の疾患が起こる現象のことを言います。ヒートショックを予防して入浴を楽しみましょう♪

暖かい室内



寒い脱衣所



寒い浴室



熱い浴槽



<ヒートショックを防ぐポイント>

- ★食後に入浴する場合は、1時間以上あけましょう。
- ★入浴前に脱衣所・浴室を暖め、入浴前後は水分補給をしましょう。
- ★湯船に入る前にかけ湯をしましょう。
- ★湯船の温度は41度以下、湯船につかる温度は10分以下にしましょう。

< 地 域 お 宝 発 見 ! ! >



今回は千賀の台いきいき教室に参加させていただきました。

笑顔が絶えず素敵なグループでした。

体操・音楽に合わせた運動を実施していただきました。写真・参加のご協力ありがとうございます。

本来なら肌寒くなっていく季節ですが、夏日があるなど対応調整がむずかしくなっております。

このような時期こそ睡眠・バランスの良い食事・適度な運動を心がけましょう。