



やまшина 通信 12月号

やまшина訪問看護リハビリステーション 2019年
WWW://yamashina-ho.com/ ☎ 050-6865-7757



インフルエンザ対策を早めに始めよう

インフルエンザは例年12月ごろから感染率が高まり2月にピークを迎えますが、今年は夏休み明けから学校閉鎖が行われたというニュースが聞かれるなど、早くから流行の兆しがみられ注意が必要です。

厚生労働省が11月8日に発表した発生状況によると、千葉県では患者数200件、定点あたりの観測数は0.95と、前月の患者数91件、定点あたりの観測数0.43を大幅に上回っています。今年は早めの対策が必要です。在宅で家族を看護している家庭でのインフルエンザ対策をまとめてみました。

インフルエンザにかからないために

インフルエンザのウィルスは、商業施設や交通機関、学校など人が集まる場所で、咳やくしゃみの飛まつを直接受けたり、手や指への付着を通じて感染します。デイサービスなども人が集まりますが、対策がしっかりとられているので、在宅療養している人が、直接外へ出かけて感染して来るケースは多くはないと思われます。むしろ外に出る機会が多い家族がもらってくるケースが多いと思われるので、家族みんなが「かからない」、「うつさない」という気持ちと、その気持ちを行動に移すことがとても大切です。



◎インフルエンザワクチン

まずワクチン接種を受けましょう。接種することでインフルエンザに対する免疫をつけ、仮に罹患しても重症になることを防ぐことができます。療養している人や免疫力が低下している人は、接種にあたっては注意が必要です。医者や看護師に相談してください。



◎手洗い

手洗いは一番基本となる衛生管理です。外出から家に帰ったら必ず手を洗いましょう。また、咳やくしゃみで手をおおった時にも手を洗いましょう。流水で洗うことができない場合、手にすりこむタイプのアルコール製剤も有効ですが、手に目に見えるような汚れがあるときはアルコールの効果はありませんので、必ず流水で石鹸を使って汚れを落としましょう。



◎咳エチケット

咳やくしゃみをする時はマスクやティッシュを口と鼻をおおって、他の人に飛まつがかからないようにしましょう。ティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。手でおおってしまった場合は必ず手を洗いましょう。

◎子供が出入りする家庭は特にご注意

学校は特にインフルエンザの感染リスクが高い場所です。子ども同士の接触が多く、ひとりでもインフルエンザに感染すると、あっという間に学校中に広まってしまいます。お孫さんやひ孫さんなどお子さんが同居しているご家庭や、よく遊びに来るといふご家庭では、要介護者の方との触れ合いも少し考えなければなりません。手洗いで予防するのはもちろん、お子さんも介護される方も、マスクを着用することをおすすめします。 <裏面に続く>



「やまшина」おすすめのお店

中華料理 東新軒 (とうしんけん)

今月のお店は鎌ヶ谷市の東中沢にある「東新軒」さんです。今年で47年目を迎える昔ながらの中華屋さんです。ラーメンは500円とワンコインでリーズナブル。あっさりとした味が魅力的です。中華屋さんですが、オムライスもあります。とても美味しかったです。日本ハムファイターズの選手達にも愛され、お店には数多くのサインが飾らせています。清宮くんチャーハン、輝星くんカレーなど選手にちなんだメニューもあります。店主さんはとても優しい方で、笑顔の素敵な方です。ぜひ良かったら、立ち寄ってみてください。東中沢付近なら、出前もしてらるようです。 YO

お店：「東新軒」鎌ヶ谷市東中沢1-14-36 北初富駅から徒歩 8分
TEL：047-443-1709 駐車場：5台
営業時間：11:30~15:00 17:30~20:00 定休日：月曜夜、火曜



精工舎通りの赤い看板が目印



日ハム選手の色紙がいっぱい



清宮くんチャーハン830円



オムライス780円



笑顔が素敵なお主人



輝星くんカレー 830円

<表面から続く>

◎加湿器を使って部屋の湿度を50~60%に保つ

インフルエンザのウィルスは乾燥に強く、湿度に弱いといわれています。加湿器を使って部屋の湿度を50~60%に保つことは効果的だといわれています。枕元に濡らしたタオルをかけたりして、顔の回りだけでも湿度が高くなるようにするのも効果があるといわれています。

◎まずは介護する方の健康があつてこそ。

家族を介護するあなたが健康であることが一番です。介護を長く続けていくためにも、ご自身の睡眠と食事の時間を大切にしてください。そして、ちょっと具合が悪い時、介護を代わってもらえる「誰か」を見つけておくことはとても大事だと思います。介護者自身を守るだけでなく、要介護者の方を感染や守るため、日々かわらない介護を継続するためにも、身内、介護事業者にかかわらず、複数で介護にあたることをお勧めします。

参考：厚生労働省ホームページ、東京都感染症情報センター、あんしん介護のすすめ

年金生活者支援給付金制度スタート

今年10月から消費税10%への引き上げに伴い、公的年金等の収入が一定以下で家族全員の市町村税が非課税などの年金受給者には、給付金が支給されます。給付額は月額5000円を基準に保険納付済み期間に応じて算出されます。

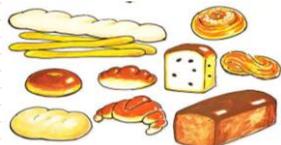
今年4月1日に基礎年金を受給していた場合は、該当者には日本年金機構から送られていたハガキの請求書に必要な事項を記入して返送すれば足ります。4月2日以降に老齢基礎年金や障害基礎年金、遺族基礎年金の請求手続きを行う人で、該当する方は給付金の請求手続きも一緒に行うこととなります。詳しくは年金事務所にお問い合わせください。

新入職者紹介



氏名：高山 智里
(たかやま ちさと)
資格：看護師
入職日：2019年11月1日

病院勤務を経て、こちらに入職しました。地元の鎌ヶ谷で働ける事を嬉しく思っております。訪問を通して先輩方、利用者様から学ばせていただいています。職場に慣れ、利用者様により良い看護が提供できるよう頑張ります。10歳、7歳の子供の子育て中です。どうぞよろしくお願ひ致します。休日にはヨガでリフレッシュしています。好きな食べ物はパンです。美味しいパンを探してパン屋さんを巡るのが大好きです。



第6回やましな介護セミナー行われる 「相続ルールの変更のポイント」



辻講師
1級FP技能士
社会保険労務士

11月21日(木)、やましな介護セミナーが当ステーション2階の会議室で行われ、ファイナンシャルプランナーで社会保険労務士の辻章嗣講師が、38年ぶりに変更された「相続のルール」について解説しました。

辻講師は、先ず民法によって規定された相続の基本について説明しました。「遺言がある場合」は原則遺言どおりに相続するが、相続人には遺留分侵害請求の権利があること。「遺言がない場合」は、遺産分割協議を行い相続分を決定するが、相続人の応じて法定相続分が認められていることをおさらいしました。そして遺留分と法定相続分について、実例を交えて説明しました。

こうした相続の大原則は維持しつつ、今回の変更は、社会的経済的な変化を踏まえて、「残された配偶者の生活への配慮」、「遺言利用の促進」そして「預貯金は依頼戻し制度創設や特別寄与制度の創設」という3つの観点からなされています。

辻講師は、こうした変更点を、具体的なケースを挙げて新旧制度の違いをわかりやすく説明しました。質問の時間には、ケアマネージャーからは、利用者が直面している問題についての質問があり、また、他の出席者からは個人的な疑問点などの相談も寄せられました。

介護リフォームの実例紹介

今回の勉強会では、セミナーの冒頭に、かねてより参加者より要望があった、介護リフォームの実例紹介を、当ステーションの親会社であるヤマシナ商事の守屋工事長が行いました。

ヤマシナが実際に手がけた介護を必要とされる方の自宅の浴室や玄関前のリフォームの写真を紹介すると、ケアマネージャーは一様に身を乗り出して見入っていました。



ヤマシナ商事
守屋工事長

ステーションの近況

医療スタッフ

看護師 14名
理学療法士 3名
作業療法士 2名
言語聴覚士 2名



11月末日現在

TEL 050-6865-7757

FAX 050-6865-7758

MAIL yamashina.houmon@yamashina-ho.com

ADDRESS 〒273-0123 鎌ヶ谷市南初富6-5-65



(事業所番号：1262690089)