



虹の里だより

虹の里だより編集委員
高松市栗林町 1-3-24
第 22 号
平成 30 年 4 月 1 日発行

「健康で笑顔あるまちづくりをめざして」

陽春の候、うららかな季節となりましたが、皆様ご健勝のことと存じます。

さて、介護保険は今年で 19 年目を迎えました。介護を社会全体で支えようという理念で発足した制度ですが、昨今は「地域ケア包括システム」の名の下に“自助・互助”の推進を強調するようになってきました。更に「地域共生社会」を掲げて住民一人ひとりが地域で生じている課題を我が事としてとらえ、関係機関と連携して解決にあたるよう奨励されています。

現在の社会保障を取り巻く状況は、多様化するニーズにどう対応していくか、なかでも介護保険は効率化・重点化を重視し「自立支援」を喧しく問われるようになりました。私は、自立とは自己決定を支え、その人らしく生きることが保障され、適切なサービスを利用しながら自律した生活を送れるよう支援していくことだと思っています。

私たち医療生協の職員は、必要な医療・介護・生活支援が切れ目なく提供され、住み慣れた地域で自分らしく暮せるまちづくりをめざしております。そして、大切な理念である“いのちの章典”にはいのちとくらしを守り健康をはぐくむための、権利と責任を明記しています。その目標に向かって、ご利用者様、ご家族様、組合員様と手を携えて努力してまいりたいと思っています。

今後とも、ご指導とご愛顧を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

老人介護支援センターほのぼの
西村 哲也



H30年度虹の里だより編集委員自己紹介

河野（ほのぼの担当）

「手伝って」「いいよ」の軽い返事で編集に関わり始めて、気がつけば一番の古狸。楽しく気軽に情報発信していけたらいいなと思っています。



打越（虹の里デイケア担当）

あつという間に1年が過ぎました。また引き続いて担当します。皆さんの元気パワーを引き出していきます。よろしくお願いします。



玉垣（HST虹の里担当）

初めて編集委員になりました。皆様に喜んで頂ける「虹の里だより」をお届けできるよう頑張ります。



戸田（虹の里）

虹の里の相談員の戸田です。ご利用者様や、ご家族様が安心してご利用できるようにお手伝いさせて頂きたいと思っております。よろしくお願いします。



高島 PT（自宅でできる体操担当）

編集委員の高島です。今後も家でできる体操や運動について色々紹介していきたいと思っております。



檀原（ほのぼの担当）

「休日は神社仏閣を訪ねたり、バイクツーリングを楽しんでいます。よろしくお願いします。



廣瀬（ひまわり）

昨年に引き続き担当させていただきます。よろしくお願いします。



高島PTの 自宅でできる体操



春になりお散歩日和な日が増えてきていますね。今回は、ご高齢者の方にもお勧めのウォーキングについてお話します。たかがウォーキングといえども、体に負荷がかかります。現在治療中の方々（特に高血圧症を代表とする循環器系、膝や股関節の痛みを有する整形外科系等）は、実施してもよいかどうか、また、可能なら注意しなければならないことを事前にしっかり医師から説明を受けてください。

ウォーキングを行う前にまず、準備運動を行うようにしましょう。急に歩き始めると逆に体を痛めてしまう場合もあります。歩く姿勢ですが、上半身を起こした良い姿勢で歩くことはもちろんですが、かかとから足を着けること、つま先でけり出すこと、腕をしっかり振ることを注意してください。速さはあまり無理をせず、自分に合った速度で歩いてください。ウォーキングした後、少し汗ばむくらい程度のペースで行うのが良いでしょう。各自で運動量は調節することが大切です。

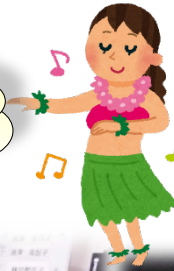
虹の里デイケア

フラワーアレンジメント



皆さん
頑張ってます！

笑顔いっぱい
体もホカホカ
でした！



素敵な音楽
でしたね！

フラダンス

ハーモニカ



通所リハビリ 空き情報

	月	火	水	木	金	土
定員	△	○	○	△	△	△
機械浴	△	△	○	△	△	△
リハビリ	○	○	○	○	○	△

△要相談
○空き有

【利用日】日・祝以外
【時間】9:30~16:00
電話 (087) 832-4181
FAX (087) 832-4186
見学は随時受付しています。
お気軽にお尋ね下さい。

介護老人保健施設 虹の里

虹の里では、定期的に医療生協の組合員さんのボランティアさんが参加され、レクリエーションを開催しています。日本舞踊やハーモニカ、ヴィオラの演奏、歌謡ショーなど今年に入ってから、盛りだくさんのレクリエーションが行われました。入所者の方は大変感激され、涙を流して喜ばれる方も多くいます。また、お雛様の飾りつけも毎年来てくださっています。たくさんの方の組合員さんとの交流が出来ることも他にはない、虹の里の良いところだと実感しています。

電話

087-862-6541



2/7（木）【高齢者支援推進事業】

「司法書士さんの話を聞こう・第三弾」

～今知っておきたい法律知識～

講師に司法書士の十鳥好美氏をお招きして学習会を行いました。

学習内容は

- ①現在の相続に関する基本的事項の再確認
- ②昨年より法務局で取り扱いを開始した「法定相続情報制度」
- ③今年1月に開催した法制審議会民法（相続関係）部会の報告から分かる改正の見通し
具体的に法定相続情報制度の手続きの流れ、申し出、法定相続情報一覧図の記入方法についても学習しました。

参加型の講義形式で行われたこともあり、和気あいあいの雰囲気の中で、参加された方々から相続に関して積極的に質問をされ、講師の先生も一つ一つ丁寧に答えていただき、皆さんから様々な意見を聞くことができました。終了後、大変勉強になった等の感想が多く聞かれまし



平成30年度介護報酬改定

に関する審議の概要抜粋

I 地域包括ケアシステムの推進

どこに住んでいても適切な医療・介護サービスを切れ目なく受けることができる体制を整備

- 認知症の人への対応の強化
- 地域共生社会の実現に向けた取組の推進など

II 自立支援・重度化防止に資する質の高い介護サービスの実現

介護保険の理念や目的を踏まえ、安心・安全で、自立支援・重度化防止に資する質の高い介護サービスを実現

- リハビリテーションに関する医師の関与の強化など

III 多様な人材の確保と生産性の向上

人材の有効活用・機能分化、ロボット技術等を用いた負担軽減、各種基準の緩和等を通じた効率化を推進

- 生活援助の担い手の拡大
- 介護ロボットの活用の促進など

IV 介護サービスの適正化・重点化を通じた制度の安定性・持続可能性の確保

介護サービスの適正化・重点化を図ることにより、制度の安定性・持続可能性を確保

- サービス提供内容を踏まえた訪問看護の報酬体系の見直し
- 通所介護の基本報酬のサービス提供時間区分の見直しなど

ヘルパーステーション虹の里



電話
087-862-6689

足腰が痛くて
長時間台所に
立つのがつらい



ヘルパーと一緒に
献立を考えたり、
ご自身ができる範
囲で調理や味付け
をしましょう。

一人でお風呂に入
るのが不安…
腰を屈めて浴槽の
掃除をするのも
ちょっとつらい…



ヘルパーの見守り
のもとで入浴する
ことができます。
お風呂の準備や片
付けもできます。

お困りの方がい
らっしゃたら
「一度ケアマネジ
ャーなどに
相談してみ
ては？」と声をかけ
てみて下さい。



短時間だけ
限られた曜日だけ
でもOKです！
お気軽にお問合せ下さい

訪問看護ステーション ひまわり

電話 / F A X



今年1月より平和病院より異動してきました理学療法士の山岡尚映(てるひさ)です。訪問リハビリを担当しています。全力で頑張っていきたいと思っております！

訪問リハビリ利用希望の方も、是非ご相談ください！

”住み慣れた我が家で安心して暮らしたい”

という願いにお答えします。

ご利用方法は主治医、ケアマネジャーまたは直接ご相談ください。

一緒に働ける看護師さん募集中です！

