精華町社協

ケアマネだより

16号
2014. 7発行

ご自宅での夏場の健康を守るには、脱水や熱中症を防ぐための水分補給、そして暑さに負けない体力を維持するための食事が重要です。さらに大きな影響を与えるサルコペニアを予防していくことも大事です。サルコペニアとは、加齢に伴い筋量・筋力が失われることを意味しています。サルコペニアを予防するには２つの要素があります。

一つ目は、自分一人で行える運動内容を専門家の指導の下に開始するのが理想です。こうした運動は継続することが大切なので、できれば自宅や屋内など安全な場所を利用して楽しく続けられる内容がいいですね。もう一つは、「栄養」です。十分なエネルギーと脂質、タンパク質などのバランスを重視して摂取することが重要です。この「水分補給」「栄養管理」「サルコペニア」に注意し、暑い夏を乗り切っていきましょう！！

～平成 27 年度～どうなる?!?!介護保険

☆制度改正の全体像☆

「持続可能な社会保障制度の確立を図るための改革推進に関する法律」の内容（介護保険分）を一部ご紹介します。

一．特別養護老人ホームの新規入所を原則、要介護３以上に限定されます。（既入所されている方は除きます）

一．予防給付（要支援1、2）の認定者の方は、市町村が取り組む地域支援事業に移行されます。（通所介護・訪問介護）

一．施設利用の方の食費・居住費を補てんする要件に資産などが追加されます。（例：単身預貯金１０００万円超など）

一．一定以上の所得のある方（年金収入２８０万円以上の方）は、自己負担を１割から２割に引き上げられます。
※個人単位

その他にも、低所得の方の保険料の軽減割合を拡大や、地域包括ケアシステムの構築などが、平成２６年６月１８日に法案が成立しました。具体的な内容など順次情報提供を行っていきます。ご不明な点がありましたら各ケアマネジャーにお問い合わせください。

v^o^v 裏面へつづきます w^o^w

ケアマネジャー紹介

担当以外のスタッフもよろしくお願いします^0^

井上　敏子です

☆性格：**すごく適当**
☆趣味：**音楽を聴くこと**
☆自分を動物に例えると：**前歯が出ているのでネズミ系**
☆特技：**味と見栄えはおいといて、めっちゃ早く食事の用意ができる！！**
☆精華町のおすすめスポット：**けいはんな公園…かな？**

岩田　健です

☆性格：**頑固**
☆趣味：**ラーメン屋、カレー屋の食べ歩き**
☆尊敬する人物：**イチロー選手**
☆今一番ほしいもの：**第2子（女の子）**
☆精華町のおすすめスポット：**むくのきセンター東側木津川堤防からみえるレンゲやコスモス畑**

四方　浩恵です

☆性格：**わりと几帳面＋ユーモアがある**
☆趣味：**スマップのライブに行く！**
☆ストレス解消法：**飲む＋食べる＋しゃべる**
☆今一番ほしいもの：**子供の内定**
☆精華町のおすすめスポット：**鞍岡神社の階段から少し見える町並**

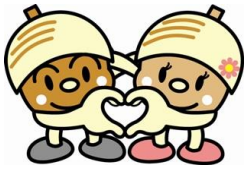
草川　千恵子です

☆趣味：**ガーデニング、アンティーク雑貨を見ること**
☆自分を動物に例えると：**カバ…かサイ!?**
☆ストレス解消法：**先輩や友人と飲み食べ**
☆精華町のおすすめスポット：**精華大通りを西から東に走った時の前に見える山々と街路樹の新緑がきれい**

藤本　愛です

☆性格：**マイペース、大雑把、真面目、人より1テンポか2テンポ遅い**
☆趣味：**ピアノ、音楽鑑賞**
☆自分を動物に例えると：**かたつむり**
☆今一番ほしいもの：**ナイスバディ（やせたい…）**
☆精華町のおすすめスポット：**毎年7/14の稲植神社の祇園祭り**

田邊　伸良です

☆性格：**のんびりや**
☆趣味：**子どもと山歩き**
☆特技：**聞いてないふり、知らんふり**
☆休日の過ごし方：**朝ご飯作りの担当です**
☆精華町のおすすめスポット：**水景園（けいはんな公園）の奥の山道、のーんびりと散歩できます**

NO. 16
発行：(福)精華町社会福祉協議会　在宅介護課　居宅介護支援係
住所：京都府相楽郡精華町南稲八妻砂留 22－1
連絡先：TEL0774－98－3398　FAX0774－98－3559