

山々の木々も色鮮やかになってきました。皆さま方におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。今年度に入り、新しい職員が着任いたしましたのでご紹介させていただきます。



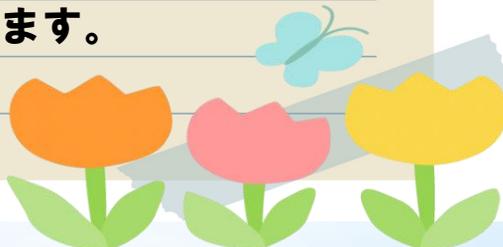
名前：橋元 利江

職種：看護師

4月から勤務しております橋元です。山科出身です。

地域の皆さまの健康作りに少しでもお役に立てたらと思います。

**どうぞよろしく
お願いいたします**



**おとわ
てんとうむし便り**



高齢サポート・音羽
(京都市音羽地域
包括支援センター)

平成30年6月発行
〈第32号〉

介護保険制度の見直しがありました！

自己負担額の見直し

2018(平成30)年8月から、世代間・世代内の公平性を確保しつつ、制度の持続可能性を高める観点から、介護保険サービスの利用者のうち特に所得の高い層の負担割合が3割となります。

福祉用具貸与価格の見直し

現行の福祉用具貸与については、同じ商品であっても貸与を行う業者によって価格に差があります。今改正で、レンタル業者が福祉用具を貸与するときは、全国平均貸与価格と業者の設定価格の両方を提示して利用者に説明することになります。



新しい介護保険施設「介護医療院」の創設

長期にわたって療養するための医療と、日常生活を送る上での介護を一体的に受けられる施設となります。

書きたいな
猫と犬 扶養控除に





脱水・熱中症には注意！！

体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、特に注意したいのが「熱中症」です。熱中症は、気温や湿度の高い環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなってしまったために現れるさまざまな症状の総称です。梅雨明け前後をピークとして、誰にでも起こります。熱中症の始まりは体の水分不足、つまり脱水です。暑さで水分が失われやすい夏季には特に意識して、こまめな水分補給を心掛け、脱水・熱中症を予防しましょう。

水分の上手なとり方

- ・平常時の水分摂取に最適なものは、常温に近い温度の水
- ・1日の目安摂取量は1.5L程度
- ・ゆっくり少量(150～200mL)ずつ、7～8回に分けてこまめに飲む
- ・特に体から水分が失われやすい次のタイミングでの補給を忘れずに！
①起床時 ②運動の前後 ③入浴の前後 ④就寝前



消費者被害速報



自宅に「法務省管轄支局 国民訴訟通達センター」から「総合消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」のハガキが届いた。内容は、利用していた契約会社・運営会社から契約不履行による民事訴訟が提出された。連絡のない場合は、給料及び不動産が強制的に差押えになるので、連絡を求めるといったものであった。

電話番号を電話案内に問い合わせするが該当先はなく、インターネットで検索をするも、該当先はなかった。

このような内容のハガキが届いても、決して相手に連絡はせず、無視をするようにしてください！！

Let's 脳トレ

2つの漢字が重なっています。2つの漢字は何でしょうか。



解答は表面下部にあります♪



高齢サポート・音羽

(京都市音羽地域包括支援センター)

山科区音羽珍事町1-1 双葉ビル101

TEL:075(595)8139

FAX:075(593)4139

★編集後記★

いよいよ、梅雨の季節がやってきました。梅雨が終われば、夏本番となり、本格的な暑さがやってきます。

今年の夏は、流しそうめんにバーベキュー、花火とやりたいことが盛りだくさんです。暑さに負けないように、今から体力作りを行っていきましょう。

皆さまも、暑さで体調を崩されないよう注意をしてください。