



車でおでかけしませんか？

外出を楽しみにされている利用者が多く、本年度は5月・6月とズーラシア・野毛山動物園・江の島水族館2回、計4回のお出かけを実施致しました。

次回は10月に羽田空港、11月は丹沢湖周辺紅葉ドライブと露天風呂を計画しております。一緒にお出かけしませんか？

あさひが企画するお出かけ以外にも、個人的に外出したい等ご相談下さい。

お墓参り



・ デパート



・ 映画



などなど

担当 小松まで



介護のはてな？ 第30回「外出・参加」

健康であり続けるためには・よく言われていますね、体を動かすこと 外に出ること、いろいろな人と関わることが 効果があると。今まで続けていた趣味の会、人形づくりや、コーラスや、ゲートボールの会。楽しく外出していたはずなのに、話しに聞けば時が経つに従い、体が動きにくくなり、疲れやすくなり、気力がなくなってくるのだそうです。

「迷惑になるから」「もううまくできないから」と 御家族もご本人も おしまいにする方向で動かれることが多いのですが。長いお付き合いの中では、「大丈夫だから おいでよ」「迎えに行くよ」等のつながり なくなるかも。



最近公表されている知見では、参加・外出や ちょっとした手助け、更には助けられることそのものも、その方の心身の健康にプラスになるのだそうです。「迷惑になるから」と閉じこもってしまう前に、ちょっとした手助けや配慮を受け止めて、もう半年、もう一か月 支えあって進みませんか？ もちろん介護保険の利用による外出（デイサービス等）に切り替えて、長続きさせることもありですが。ちょっとした手助け・配慮が、手助けする側の心身にも有用であると言われています。 [検証「健康化格差社会」 近藤勝則編] 他



インフルエンザのまん延予防について

季節の変わり目で、天候が不安定となっていますね。毎日どんな服装をしたら良いか迷う今日この頃です。

10月1日～12月31日までは65歳以上の方は 2,000 円の自己負担で、インフルエンザワクチンが接種できます。

2015～2016年シーズン(平成27年秋冬)のインフルエンザワクチンは、4価ワクチンになります。2009年に流行した新型インフルエンザも組み込まれています。1本のワクチンにA型2種類、B型2種類合計4種類の抗原が含まれます。

インフルエンザの予防接種を受けないとショートステイが使えない場合がありますので、ご注意下さい。なおワクチン接種をする場合は、主治医とご相談下さい。