

# ショートステイ通信 春号

2018年5月1日発行 発行元：目黒区立特別養護老人ホーム東山 編集責任者：施設長：横山 享子

初夏を感じさせる、爽やかな季節となりました。日々の気温の変化等で、体調を崩しやすい時季でもあります。体調を整えて、なるべくストレスを溜めない生活を心がけましょう。

## ◆上手に続ける介護のコツ

介護は終わりの時がわかっているわけではなく、長期間になることがあります。介護者が「完璧にやらなくては」と、何もかもを一人で背負いこむと、心身ともに疲れて倒れてしまいます。

在宅で介護を続けるためには、一人で悩まず誰かに相談する等、ストレスをためない工夫をしましょう。

### ☆気軽に相談しましょう

- ① 気になることがあったら、担当ケアマネジャーや利用している施設、地域包括支援センターへ相談しましょう。
- ② 介護者教室や地域の交流サロンなどに参加してみてもいいでしょう。介護者同士の情報交換で介護のヒントが得られるかもしれません。

### ☆自分の楽しみを見つけましょう

- ① 外出して気分転換する、体を動かす、睡眠をとる等、自分がリフレッシュする時間を作って、ストレスを解消しましょう。
- ② 本の朗読や音楽に合わせて歌うなど、声を出すことはストレス解消につながります。

### ☆サービスを活用しましょう

ショートステイやデイホーム、ホームヘルパーなどを定期的に利用されることで、ご家族様がリフレッシュする時間をつくることができます。

急なショートステイについても、ご利用できる時があります。利用希望時、まずはケアマネジャーへ相談してみてください。



## ◆「介護保険法の改正・介護報酬の改定」

平成30年4月1日付けで介護報酬の改訂があり、「基本利用料」「基本加算」「介護職員処遇改善加算」等が変更になりました。

それに伴ってショートステイの利用料金も変更となりましたので、利用料金表を改訂いたしました。ご確認ください。

## 東山ショートステイ通信

### ★平成30年度ショートステイ担当

介護サービス課長：福島

生活相談員：大木 山下

介護士：伊藤 吉岡 大島

大橋 四十八願

看護師：土屋 國東

「また来たい!」「楽しかった!」と思っただけのよう、職員一同笑顔でサービスを提供します

### ★5月～7月の主な行事予定

5/3 (木) 5/5 (土) 菖蒲湯



6/12 (火) ホットケーキを作る会

(おやつにホットケーキを皆さんで焼いて食べます)

7/7 (土) 七夕

5/20 (日)・6/17 (日)・7/15 (日)

ホーム喫茶…美味しい日本茶と和菓子をどうぞ。175円です。

5/14 (月) 5/28 (月) 6/25 (月) 7/9 (月) 7/23 (月)

コーヒー喫茶…香りの良いコーヒーと菓子パン。コーヒー100円、パン140円～160円です。

## ◆編集後記◆

太陽がまぶしい季節になってきました。外出が楽しみになる季節ですね!