



# まごころ通信

VOL. 002 2019年5月

## ♥スタッフ紹介 主任介護支援専門員／塚越 浩美



平成17年よりケアマネジャーとして働いてきました。その中で結婚、出産を挟んでずっと続けてこられたのも家族の協力のお蔭だと思っています。今年2月よりこの会社で働かせていただきケアマネジャー業務に専念できる事を実感する中でこの仕事が本当に好きなんだと再確認をする事ができました。今後も地域の高齢者の為にずっと働いていけたらと思っています。これからもよろしく願い致します。

## ♥紫外線対策をしよう！

紫外線は4月から9月が最も多く、時間帯では午前10時から午後3時が多く、この時間帯の外出は特に注意が必要です。

紫外線は、皮膚表面に日焼けによる炎症を起こすだけでなく、皮膚の組織やDNAを傷つけ、しみやしわ、皮膚ガンの原因になることがわかっています。

紫外線を防ぐ方法としては、

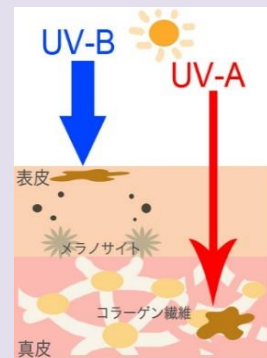
☼ サンスクリーン剤(日焼け止め)を塗る。

\* PA → UVAの防御指数 +、++、+++ で+が多い程効果が高い。

\* SPF → UVBの防御指数で数値が高い程効果が高い。

☼ 窓ガラスに紫外線防御フィルムを貼る。

☼ 帽子や日傘、衣類等で防ぐ。



## ♥介護保険の負担割合について

平成30年8月から介護保険の負担割合が変わり、最大3割負担に拡大しました。サービスの利用控えが懸念されますが、給付と負担のバランスをとり、介護保険制度の持続可能性を高めるため、今後は原則2割負担に引き上げていくべきという財務省の主張もあり、令和3年に控える次期法改正最大の争点となっています。

# 介護が必要になったとき、 その人がその人らしく生活できるよう お手伝いします。

- ◎介護保険ってどうすれば使えるの？
- ◎仕事をやめなくても親の介護は続けられる？
- ◎退院はしたけれど一人で生活できない…
- ◎最近物忘れが多くなってきた…どうしよう？
- ◎一人暮らしの親が閉じこもりがちで心配…



## まずは気軽にご相談ください



株式会社 **まごころの里**  
ハートピア居宅介護支援事業所

〒360-0162  
埼玉県熊谷市村岡307-1

☎ 048-536-5511  
FAX 048-536-5512

事業所番号  
1173103274

ホームページ  
<http://www.magokoronosato.com/>

メールアドレス  
[info@magokoronosato.com](mailto:info@magokoronosato.com)

