



まごころ通信

VOL. 003 2019 6月

♥スタッフ紹介 介護支援専門員／松本 和美



介護の仕事に就いて9年目、ケアマネジャーとして3年目を迎えます。人と人の関わりを大事にする事を心に留め仕事をしています。長男次男は其々家庭を持ち独立、長女は大学2年で自分の夢に向かって前進中。オペラに興じる夫と愛犬「るう」と暮らしています。飽きっぽい性格(!?)なのか、広く浅くの多趣味傾向。足腰が弱らないうちに自分にできる事をしたいと今は専ら山登りに出かけ、リフレッシュしています。良い山情報があれば大歓迎。今後とも宜しくお願いします。

♥高血圧

高血圧は、ほとんどの人に自覚症状がないため、数値だけのことと最も放置されやすい生活習慣病といえます。しかし、高血圧が続くと血管の壁の柔軟性が失われ、知らない間に動脈硬化が進行します。脳卒中や心筋梗塞などの発作により命の危険にさらされることもまれではありません。

【高血圧が引き起こすリスク】

◆脳卒中を起こして重い後遺症で日常生活に支障が出る◆心筋梗塞で突然倒れ、命の危険にさらされる◆血管の壁にできた動脈瘤が破裂し大出血を起こす…など

【高血圧の予防法】

■外食を減らして食事は薄味を心掛ける■十分な睡眠と休養でストレスの増加を防ぐ■肥満を防ぎ適度な運動をする■家庭用血圧計で血圧測定を日課にする…



♥介護度とは？

「要支援1～2」「要介護1～5」という要介護度は、心身の状態に応じて7段階に分けられています。どれだけの介護時間が必要かを算出し、その時間と認知症加算の合計からそれぞれの区分に判定されます。「要支援1」は身のまわりの世話の一部にサポートが必要、「要介護5」はほぼ寝たきりといった状態です。

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

