



♥蓄積される認知症のリスク

実は若いうちから認知症のリスクは蓄積されています。認知症で最も多いのアルツハイマー型認知症の原因となるアミロイドβ（脳細胞の老廃物）は、発症の25年前から蓄積が始まっているといわれています。また、次に多いとされている脳血管性認知症は、生活習慣病によって発症リスクが高まります。

【高血圧は3.4倍のリスク 糖尿病は4.6倍のリスク】

★生活習慣病の予防以外に認知症予防で今から始めたい5つのアクション

- ①文章を読んだり指先を使って脳の活性化
- ②人とのコミュニケーションによる脳への刺激
- ③週3日30分程の定期的な運動
- ④ビタミン群、DHA,EPAなど脳によい食事を
- ⑤適度な睡眠で体内時計をリセット



♥消費税増税に伴う介護報酬引き上げについて

令和元年10月予定の消費税率引き上げに伴い、デイサービスや福祉用具等それぞれのサービスの基本単位数が引き上げになります。消費税率が8%から10%に引き上げられることにより介護事業者等の消費税負担が増加してしまうため、特別の介護報酬プラス改定により補填を行うこととなりました。居宅介護支援費も、40円～51円引き上げになります。

♥スタッフ雑記

介護支援専門員／所長：古賀 大輔



私は以前バンコクで旅行代理店等経営していた関係で、タイ語やマレー語、英語等を日常生活に不便ない程度には話せていました（今は忘れてしまいましたが）。何も特別な事ではなく、タイの島に移住した70代の夫婦が、たった2か月で日常会話レベルのタイ語をマスターできたような例をたくさん見てきました。語学は必要に迫られないと中々身につかないのかもしれませんが。

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

