



# まごころ通信

VOL. 014 2020年5月

## 😊 疲れ目 🧐 ◆◆ 🧐 ◆◆ 🧐 😊

このご時世、家に居る時間も長く、テレビや携帯、読書などで、気づかないうちに目を酷使しています。

### 【疲れ目の予防法】

- ①長時間目を酷使する時は、定期的に遠くを見たり休憩を入れる。
- ②メガネやコンタクトレンズは度が合っているかを定期的にチェックする。
- ③首や肩への負担を減らすよう、背筋を伸ばして猫背にならないように。
- ④ブルーベリーやホウレン草、ウナギなど、ビタミンA、B群を含む食品を取る。

### 【疲れ目へのケア】

- ①蒸しタオルなどでまぶたを温めて、目の周囲の血行を改善させる。
- ②症状に合った目薬を小まめに差す。
- ③目の周囲のマッサージや眼球体操(左右に動かすなど)のストレッチをする。

### 🧐🧐🧐眼精疲労セルフチェック🧐🧐🧐

- 目の奥が痛む   目の奥が熱い   目がかすむ   涙がよく出る  
まぶたがけいれんする   目の乾きを感じる   物が見えにくくなった  
頭痛がある   ひどい肩こりに悩まされている   吐き気がする  
目の中に異物が入っている感じがある   目が赤い

※1つでも当てはまったら眼精疲労の可能性ががあります。  
予防やケアをし、良質かつ十分な睡眠を心がけましょう。



## ♥️緊急事態宣言発令に伴う対応について

現在我が事業所では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「やむを得ない理由がある場合」としての以下の対応を実施しておりますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

- 1.訪問時にはマスク着用し、「3密」を避け、短時間に済ませる。
- 2.玄関口での対応、電話での対応、郵送、ポスティングによる文書の交付等も可能です。ご相談ください。

## ♥️介護保険負担限度額認定証について

ショートステイ等施設入所系サービスをご利用中の方の食費・居住費(滞在費)の負担限度額認定について、令和2年8月以降分の申請が始まっています。住民税非課税世帯で、預貯金等が単身で1,000万円以下、夫婦で2,000万円以下の方は負担段階の認定によりサービス利用額が減免される可能性があります。

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)

