

日本列島の上空に寒気が居座って、不安定な気候が続いています。局地的な豪雨・落雷・突風による被害が出ました。

稲の緑が濃くなり、カエルが元気に鳴き自然の豊かさを感じます。散歩に出かけるのもよい時期です。紫外線対策は必要ですよ。

介護保険制度

退院時共同指導加算について

今年度新設された加算です。

病院・老健施設を退院・退所に当たり、サービス担当者会議に訪問看護師が出席し、退院後の生活のための指導を行い、その内容を文書で提供した時に算定ができません。初回の訪問の際に一回六〇〇単位が加算されます。

健康診断・がん検診の

すすめ

今年度の健康診断・がん検診の計画をたてましたか？

健康診断を受けるのは、病気が見つかってしまうのではないかと不安で、気が重くなる人がいるかもしれません。たしかに病気が見つかることもあります。

しかし、ほとんどの場合は、今の自分の健康状態を知ることが、これからの生活の改善に取り組むための指標になります。健診は、年に一回は受けてください。健診を受けた人は、受けない人より病気になるににくいといわれています。

虫歯と歯周病を予防する

年をとっても、歯の本数が多ければ多いほど健康でいられることがわかっています。

歯を失う二大原因は、虫歯と歯周病です。これを予防するのが歯磨きです。

正しいブラッシングの方法

- 一 歯ブラシは歯に直角にあてる。鉛筆を持つ要領で。
- 二 歯ブラシを横に小刻みに振動させ、歯を一本ずつ磨くつもりで。一カ所三十回くらい磨く。
- 三 奥歯の内側は四十五度の角度で歯と歯茎の間にブラシを当てる。
- 四 前歯の裏は、歯ブラシを縦に小刻みに振動させる。