



ヘルパーの ほっこり通信

【8月のおたより・私の好きな花】

～露草（つゆくさ）～

夏になるとさわやかな青い花が目につきます。花言葉は『尊敬』。

かわいいですね ♡♡

1日もたない花ですが、繁殖力は高く、畑仕事の方にはやっかい？

摘んだ時、手が青紫になったことありませんか？

昔は染料だったそうです。ほ～！



【お願い】

8月は、介護保険の負担割合証が更新されます。各ご自宅に届いていると思います。ヘルパーかケアマネが確認させていただきますので、よろしくお願いします。

負担割合には、介護サービスを利用時の自己負担分の割合が記載されています。1割～3割があります。



【8月のおたより・さつまいも？】

今年、ディサービスがさつまいものプランター栽培しています。これで芋が育つのですね～？

ぜひ味見をさせてほしいです。。

【☀️知ってますか？制度いろいろ☀️】

雲南市では、市町村民税非課税世帯で介護3～5の方をご自宅で介護されている世帯に介護用品支給事業があります。上限6,540円以内でおむつなどの支給があります。申請が必要です。お問い合わせは 雲南市健康福祉課 長寿障がい福祉課 電話 0854-40-1042

【☀️ 続けましょう！熱中症対策 ☀️】

まだまだ暑さは続きますが、涼しくなっても、身体は夏の疲れがあります。休養と栄養。水分補給もしっかり続けましょう。

【☀️ 準備しましょう！災害対策☀️】

台風の時期到来です。水や缶詰など備蓄は大丈夫ですか？停電時の準備もできていますか？ヘルパーと一緒に点検しますので、声かけてください。

🌻🌻🌻 マスク生活で呼吸は浅くなっています。深呼吸しませんか？ 🌻🌻🌻

深呼吸すると、「頭がすっきりする」「リラックスする」「よく眠れる」などたくさんの良い効果があるといわれています。

『ながいき呼吸体操』をご紹介します。でも朝起きた時、寝る前布団に入った時、横になって3回ずつの深呼吸でもいいそうです。大事なポイントは『鼻から吸って口からはきます。』です！ この体操も3回ずつ。

石川教授
が考案！

息切れ改善！
運動機能も向上する

『ながいき呼吸体操』

胸とおなかに
手を当てて
腹式呼吸

1、2

吸う

3、4、5、6

吐く

1 おなかが
膨らむように
息を吸う

2 口を
すぼめながら
息を吐く

肩の
上げ下げ

1、2

吸う

3、4、5、6

吐く

1 息を吸いなが
ら肩をゆっく
り上げる

2 口をすぼめ、
息を吐きなが
ら肩を下げる

上を向いて
首すじを
伸ばす

1、2

吸う

3、4、5、6

吐く

1 息を吸いながら、
首を後ろへ倒す

2 息を吐きながら
顔を正面に戻す

胸を張って
筋肉を
伸ばす

1、2

吸う

3、4、5、6

吐く

1 息を吸いなが
ら、首を後ろ
へ倒す

2 息を吐きなが
ら腕を正面に
戻す