

## ご存じですか？介護施設の種類

様々な事情により、ご自宅での生活が困難になった時、介護施設への入所を検討する場合があります。介護施設にはいくつか種類があり、入所の条件も異なります。代表的な施設をいくつかご紹介させていただきます。

同じ種類の施設でも、異なる点があるため、事前の見学・面談をお勧めします。

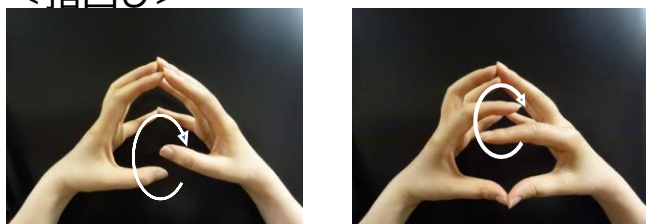


種類	要介護度	主な特徴
介護医療院	要介護 1 以上	医療と介護が必要な方の療養施設
介護老人保健施設	要介護 1 以上	リハビリをして在宅復帰を目指す
特別養護老人ホーム	要介護 3 以上	要介護度や介護者の状況など優先入所の基準あり
グループホーム	要支援 2 以上	認知症の方を対象にした少人数の施設
介護付有料老人ホーム	各施設の基準	自立～医療依存度の高い方まで受入が幅広い
サービス付き 高齢者向け住宅	各施設の基準	バリアフリーの住宅で、介護は併設事業所や外部サービスを利用

## 道具は不要!!手軽に出来る指体操

指体操は、脳を活性化させて認知症予防や運動機能を高める効果があります。道具などを用意しなくても自分の体だけで簡単に行うことができ、すぐに取り組める運動なので皆様もぜひ行ってみて下さい。

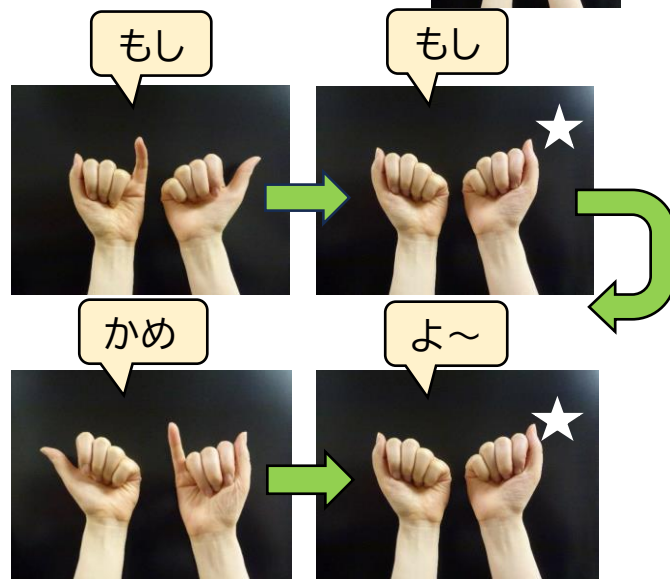
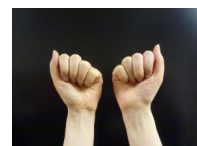
### <指回し>



※5回程度回したら、次の指へ

### <手踊り(うさぎとかめ)>

スタートポジション



慣れてきたら、☆の部分なしでやってみましょう。他に『どんぐりころころ』や『かたつむり』など4拍子の曲ならなんでもできます。

## 放射線の豆知識

私たちは暮らしの中でも放射線単位;ミリシーベルト(mSv)を浴びています。それはいったいどのくらいでしょうか？

大地からの放射線;年間約 0.48 mSv

宇宙からの放射線;年間約 0.39mSv

食物からの放射線;年間約 0.29mSv

空気からの放射線;年間約 1.26mSv

年間合計 約 2.42mSv(世界平均)

あなたの体内には、

既に自然放射性物質が

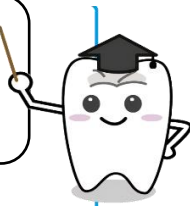
取り込まれています。



カリウムは生物に必要な元素であり、ほとんどの食品に含まれています。カリウムの 0.01%は放射性カリウムであるためほとんどの食品には放射性カリウムが含まれていることとなります。(通常の食生活を送るうえで被ばくの影響は受けませんのでご安心ください)地球上に生きている以上、放射線を完全に防ぐことはできません。ですから気をつけたいことは、放射線を浴びる強さや時間の程度が重要なのです。



## 神経がないのに なぜ痛い？



神経を取った歯なのに、痛みを感じる事はありませんか？

「歯の神経を取る」というのは、歯の真ん中を通る虫歯を感じる神経を除去することです。歯の神経をとっても、当然歯の周りの骨や歯肉の組織には神経があります。つまり「痛い」と感じているのはその歯ではなく、歯の周りの組織なのです。

神経をとった歯でも咬み合わせると痛みが生じることがあります。その場合、①噛み合わせが合っていない ②歯が割れている ③根管治療が不十分 ④歯周病が進行している ⑤歯ぎしりや食いしばりの癖がある など様々な理由が考えられます。それらの原因で歯根膜(根の周りの組織)や歯槽骨、歯肉に炎症が起き、痛みとして感じるのです。

あれー、何で痛いのかなあとと思ったら、一度歯科を受診してみてください。

医療法人社団哺育会 笠幡病院

所在地:〒350-1175 埼玉県川越市笠幡 4955 番地 1

TEL.049-232-1231

院長:福留 健之

