

暑さもようやく和らいで、朝夕は過ごしやすくなりましたね。天気によっては気温差が大きいと思いますので、皆さん体調には気をつけて過ごしましょう。
今回特養からは納涼祭や花火、家族交流会と新しい職員さんについてお伝えします。



納涼祭

景品
ゲット!

輪投げに
チャレンジ

みんなでピース!

ハハハだ

やきそば
あ〜ん!

いい笑顔♪

恥ぢかしいなー



介護保険のサービスの中で、今回は京田辺市独自のサービスで紙おむつの支給について、説明させていただきます。

対象の方は「要支援及び要介護認定」を受けておられる方で、住所が京田辺市の方になります（京田辺市の介護保険者証をお持ちの方です）指定業者から自宅に紙おむつを配達してもらいます。
月額3,000円を上限に負担割合（1割、2割、3割）に応じた負担になります。3,000円を超えた分は全額自己負担になります。



介護保険施設に入所している方や入院されている方など対象とならない場合があります。申請手続きや指定事業所なども含めて、詳細は担当のケアマネジャーさんにご相談下さい。担当のケアマネジャーさんがいない場合は、九十九圓まで遠慮なくご連絡ください。

～LEDの身体への影響～

最近、ブルーライトってよく耳にしますよね。
パソコンを使用する時、眼鏡やフィルムなどの対策を行いますが、実際はどんな影響を及ぼすのでしょうか。



そもそもブルーライトとは、波長が380～500nmの青色の光の事です。太陽光にも含まれますが虹の七色を均等に含むのに対し、LEDはブルーライトの光源に黄色などの蛍光体を組み合わせて作るため、ブルーライトの量が強くなってしまいます。

ブルーライトには、メラトニンの生成を抑制する働きがあります。
メラトニンとは人間の眠気を誘う物質で、つまり体内時計が狂ってしまう事になります。体内時計が狂うと、睡眠障害、鬱病、肥満、癌などのリスクが高まる事が分かっています。

またブルーライトは、紫外線の次にエネルギーが強いため網膜へのダメージや疲れ目を引き起こしてしまいます。

スマホやパソコン、テレビ、LEDライトなど、私たちの生活にはブルーライトがあふれています。ブルーライトカット眼鏡やフィルム、利用時間も検討し、ブルーライトから目と睡眠を守りましょう。

