



チューリップ通信

Vol3
2024.8.13

現在、平均寿命は**男性81.05歳**、**女性87.09歳**です。
この年齢までに人のお世話になるのは平均で**男性9年**、**女性13年**
といわれています。いわゆる**要介護の状態**になるということです。

* * *

特に**75歳以上の方**の要介護の**原因の第1位**は老衰（フレイル）です。
フレイルの克服により要介護の期間を短縮し
健康寿命を延ばしましょう。

* * *

健康寿命を延ばすために、私たちが大切にしていることは
自立した生活を継続するための『**自分習慣づくり（チューリッププログラム）**』です。



看護師と一緒に自分習慣を作って、3か月で卒業しましょう！

初回と卒業時には、栄養状態、フレイル状態、自立生活状態、認知状態を評価します。

日常の訪問では全身チェック、水分、栄養、運動、排便の指導と管理を行います。

このプログラムを活用して少しでもフレイルの進行を抑え、元気に在宅生活をエンジョイしませんか。

*** 全身チェックを行います**



*** 毎日の水分を**

効果的に取りましょう



*** 口腔を整え**

栄養を取りましょう



*** 自分に合った運動をして**

夜はぐっすり眠りましょう



*** 下剤に頼らない排便を**

目指しましょう



状態を
数値など
見える形で
お示します

このプログラムは介護保険適応です。

1回あたり（介護保険の場合）451単位（東京は1単位12円）です。

451単位×12円＝5412円→自己負担1割→541円です。

**まずは
お電話ください**



訪問看護 チューリップステーション



〒153-0061 目黒区中目黒1-7-2 ロカーサ中目黒102

TEL03-6425-3135

E-Mail info@lale.co.jp

