

2024年9月のトピックス

- 9月16日(月)、23日(月)は祝日のため定休日とさせていただきます。
- 9月2日(月)は、健康ミニ講座の日です。9月のテーマは、「内臓脂肪と皮下脂肪の違い」です。

◆ラジオ体操第2◆No.9

〈体をねじり反らせて斜め下に曲げる運動〉



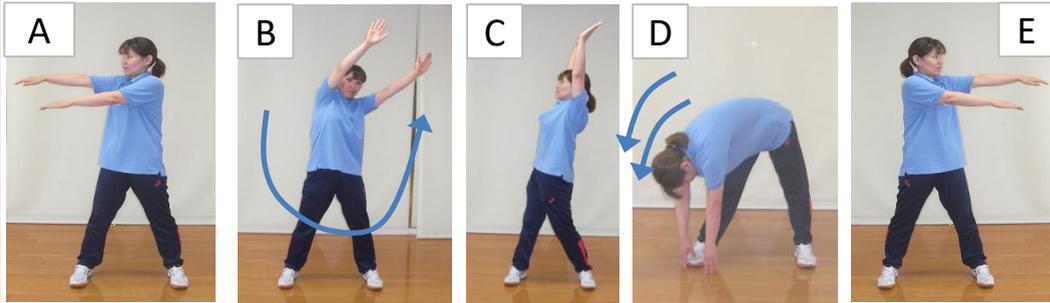
腕を大きく動かして、体幹・胸・足の後ろなどを伸ばして、全身の柔軟性を高めます。

- ①両腕を右肩の高さに上げた姿勢から始めましょう。【写真A】
- ②両腕を下から斜め上に大きく振り上げましょう。【写真B】
- ③すぐに上体をねじって腰から上を反らしましょう。【写真C】
- ④右斜め下に体を曲げて、手が床につくように2回弾みをつけて曲げましょう。【写真D】
- ⑤上体を起こしながら、腕の位置を左肩の高さに上げましょう。反対側も同じように行いましょう。【写真E】
- ⑥左右交互に4回繰り返しましょう。



※動きを止めないように滑らかに運動しましょう。

*10月カレンダーへ続く→



10月の講座は、10/7(月)

「基本に戻ってみよう。薬の正しい飲み方」の講座です。



メディカルフィットネス あおがき

住所：奈良市南京終町1丁目183-25

TEL：0742-50-1662

<http://www.okatani.or.jp/clinic/aogaki/index.html>



◆2024年8月の健康ミニ講座より◆

第14期シリーズ「介護保険の話」

●介護保険制度とは

市町村が運営主体（保険者）の制度で、40歳以上は介護保険の加入と介護保険料の支払いが義務付けられている。65歳以上で援助や介護が必要な心身の状態の場合にサービスが受けられる。40歳から64歳までは、特定疾患による介護の必要が認定されると、介護サービスを受けられる。介護保険サービスを利用するには、介護認定の申請が必要。まずはお住まいの区域(中学校区)の地域包括支援センターに相談に行ってください。

●介護サービス利用までの流れ

①要介護認定の申請

「要介護認定」とは、その人がどのくらい介護を必要とするかを判定するもので、認定の結果に応じて、対象の介護保険給付や使えるサービスの種類が決まる。介護サービスを受けるにあたり要介護認定は必須となっている。

※申請のお金はかかりません。

②介護認定

訪問調査を受けます。市区町村から派遣された調査員が家庭を訪問し、本人の普段の様子や心身の状態を聞き取り調査する。

③申請結果を受け取る

申請結果は、申請日から30日以内に郵送で届く。「認定通知書」と「被保険者証」を確認しましょう。「認定通知書」に書かれている要介護度区分によって利用できるサービスや限度額などが異なる。

④介護(介護予防)サービス計画書の作成

介護(介護予防)サービスを利用する場合は、介護支援専門員(ケアマネジャー)に「介護(介護予防)サービス計画書(ケアプラン)」を作成してもらう必要がある。

●介護用品の利用について

介護用品はレンタルできる物と購入する物に分かれており、レンタルをするには要介護認定を受ける必要がある。

レンタル品は要介護度に応じて利用できる品目などの条件があり、利用限度額の範囲内でレンタル料の1割～3割の自己負担で利用が可能。

◆営業時間のお知らせ◆

※コロナ禍のため利用制限中

平日…8:45～19:00 土曜…9:00～17:00

【定休日…日曜・祝祭日】

