

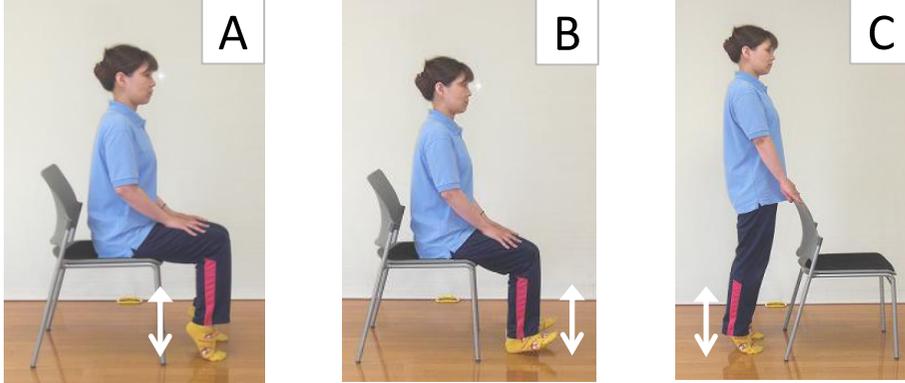
# 2025年9月のトピックス

- 9月15日(月)、23日(火)は祝日のため定休日とさせていただきます。
- 9月1日(月)は健康ミニ講座の日です。9月のテーマは、「手足の指先運動で広がる生活の質」です。

## ◆転倒予防のための運動◆No.9

安定した歩行でつま先を上げてしっかり歩くためと、安定した立位のために、ふくらはぎとすねを鍛えましょう。

- ①安定した椅子に両足を肩幅に広げて床につくように座りましょう。両足のかかとを左右同時にゆっくりと上げて、ゆっくりと下げましょう。【写真A】
  - ②両足つま先も左右同時にゆっくりと上げ下げしましょう。【写真B】
  - ③立って出来る方は、安定した椅子の背もたれを両手で持って両足を肩幅に広げて立ちましょう。両足のかかとをゆっくりと上げ下げしましょう。【写真C】
- \*各10~20回おこないましょう。



10月の講座は、10/6(月)

「市販の漢方薬と身近に取り入れられる薬膳食材」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>



## ◆ 営業時間のお知らせ ◆

平日…9:00~19:00(12:30~14:00閉館)

土曜…9:00~17:00(12:30~14:00閉館)

【定休日…日曜・祝祭日】



◆ 2025年8月の健康ミニ講座より ◆  
第15期シリーズ「介護保険の話」

## ●介護保険制度とは

社会全体で介護を支える事を目的に2000年に創設された公的保険制度。原則65歳以上の要介護認定を受けた人が在宅や施設でサービスを利用できる。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、介護サービスを利用できる。介護保険サービスを利用するには、まずお住まいの区域(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

相談⇒※申請⇒調査⇒認定⇒ケアマネージャーに依頼  
⇒事業所(サービス)の選択⇒事業所との契約⇒利用開始

※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。申請にお金はかからない。

## ●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。

## ●高額介護サービス費について

介護保険サービスの費用は、所得区分に応じて月々の負担の上限額が設定されており『高額介護サービス費』は1ヶ月に利用者負担上限額を超えた場合、超えた分が払い戻される制度。『高額介護サービス費』の給付を受けるには、市区町村への申請が必要。