

2026年9月のトピックス

- 9月21日(月)～23日(水)は祝日のため定休日とさせていただきます。
- 9月7日(月)は健康ミニ講座の日です。9月のテーマは、「イスに座ってできる色々なトレーニング」です。

◆どこでもできる体操◆No.9 - 胸を伸ばす運動 -

パソコン、スマホの利用や、猫背で前かがみの姿勢になりがちな方に最適なストレッチです。姿勢改善、肩回りがほぐれます。

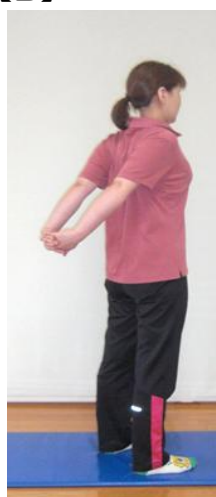
①足を肩幅に開いて、両手を体の後ろで組みましょう。【A】

②組んだ腕をゆっくりと体から離すように後ろに伸ばしましょう。伸ばした時に、腰を反らないようにしましょう。腰・肩・胸に気持ちよくほりを感じたところで、5～10秒間キープしましょう。

【A】



【B】



③ゆっくりと力を抜きながら元の位置に腕を戻しましょう。

*②～③を1～3回行いましょう。

10月の講座は、10/5(月)
「ハンドケア講習会(ユースキン)」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>



◆ 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】



◆ 2026年8月の健康ミニ講座より ◆ 第16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、介護保険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。

●介護保険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。介護保険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。