

ロコモ対策で介護予防

●「ロコモ」とは

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略語です。骨や関節、筋肉などの運動器が衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。

運動器の障害のために要介護になっていたたり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。

（公益社団法人日本整形外科学会ホームページより）

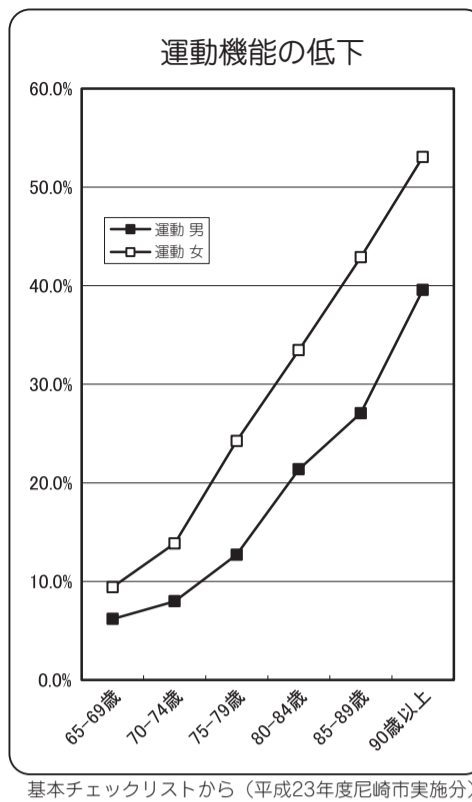
●ロコモ対策の実践 元気なうちからはじめる運動習慣

《…まずは、足から鍛えましょう…》

具体的な進め方

- ・回数 できるだけ毎日歩きましょう
- ・運動量 初めは、15分程度 ⇒ 慣れたら30分程度 鍛えるなら60分程度
ハイキング・ウォーキングイベントなどに参加
- ・歩き方 ゆっくり大股歩き ⇒ 慣れたら早く大股歩き
※通常歩幅は 男性 60～70cm
女性 50～60cm だが ⇒ **大股歩き**
- ・始めてウォーキングされる方の一例（15分間）
普通歩き ⇒ ゆっくり大股歩き ⇒ 普通歩き ⇒ ゆっくり大股歩き ⇒ 普通歩き
5分 1分 2分 1分 5分
- ・注意すること

水分補給はこまめに・季節に合った服装で！・携帯電話、小銭を持参しましょう。

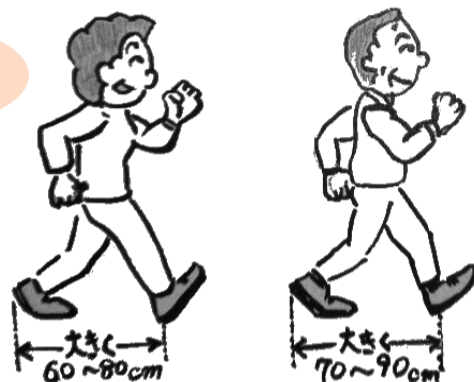


あまがさき 介護保険 だより

発行：平成26年6月
尼崎市介護保険事業担当課
電話番号：06-6489-6343
ファックス：06-6489-7505

尼崎市のホームページアドレス
<http://www.city.amagasaki.hyogo.jp>

美しく、かっこよく
歩きましょう

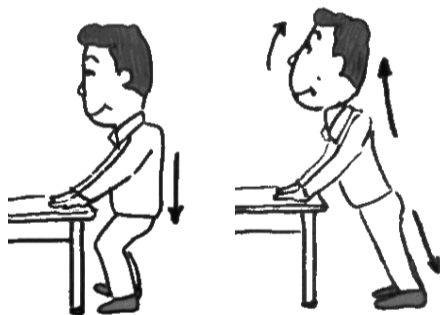


《…生活の中に是非、取り入れてほしい4つの体操…》

足の屈伸運動

足を肩幅に開いて、両手をテーブルの上に乗せて、ゆっくり屈伸をします。

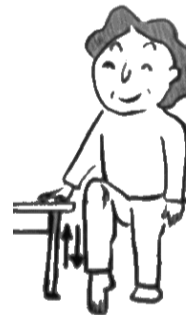
1セット5回×3セット



太もも上げ運動

片手をテーブルの上に乗せて、ゆっくり膝を高く上げ下げします、次に片方の膝もします。

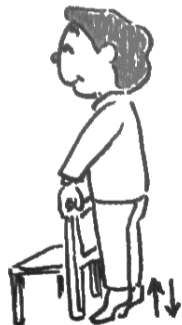
1セット10回×3セット×両膝



かかと上げ下げ

イスの背に軽く手を添えて、かかとをゆっくり上げ下げします。

1セット5回×3セット



両足上げ・ひざ伸ばし

①イスに座って、両足をゆっくり上げ下げします。
②両足をあげたまま、指先を前後に動かします。

1セット5回×3セット×①②



元気なうちから始めよう健康教室（募集中）……毎日の生活においしさのエッセンス！

保健所では、尼崎市在住の65歳以上の方を対象に、これからも元気に暮らすための食事と健康の話を、お集まりの場所に出向いて行います。

いつまでも自分らしく、いきいきと、元気で暮らしていけるよう、各団体やグループの方は是非ご利用下さい。

- (1) 対象 およそ65歳以上の市民の団体、又はグループ（15人以上）
- (2) 内容 テーマ〔右に記載の例〕からご要望に応じた内容（20分～60分程度）
- (3) 場所・日程 ご希望の場所にお伺いしますが、会場は団体・グループにて確保をお願いします。日程につきましては要相談。
時間は、午前10時～12時、午後1時～5時



テーマ 健康に関する予防について〔例〕

- ・高齢者の体と栄養
- ・胃にやさしい食べ方
- ・低栄養予防
- ・低体温・冷症予防
- ・夏バテ予防
- ・免疫力を高める食事
- ・噛むことの大切さ
- ・疲労回復のためのコツ
- ・骨粗鬆症予防
- ・水分の上手なとり方

お問い合わせ・お申し込み 保健所健康増進課 栄養指導担当 電話 06-4869-3053

平成26年度介護保険料決定通知書を送付します。

介護保険料の納付には 簡単・便利な口座振替を ご利用ください

保険料を納付書（普通徴収）で納めていただいている方には、口座振替をおすすめします。

納期ごとに金融機関へお出かけになる手間が省け、納め忘れがありません。

① 口座振替依頼書

介護保険事業担当課、各サービスセンター、各証明コーナー及び金融機関に置いています。

② 被保険者番号が分かるもの

（介護保険被保険者証等）

③ 通帳

④ 印鑑（通帳の届印）

をお持ちになり、金融機関の窓口で手続きをしてください。手続きが完了しますと開始月を記載した通知をお送りします。手続き完了までに1～2か月を要することもあり開始月については依頼書に記載された希望開始時期に添えない場合があります。

なお、開始月の前月分までの保険料は納付書で納めてください。

お問い合わせ 介護保険事業担当課 資格・保険料担当
電話 06-6489-6375

介護保険料滞納による 給付制限について

みんなで支えあう介護保険制度では保険料の負担を公平に保つために、当初の納期限から一定期間経過した未納保険料があると、特別な事情がない限りその滞納期間に応じて次のような措置がとられます。

① 納期限から1年以上経過した保険料があると

利用した介護（介護予防）サービスの費用をいったん全額負担することになります。申請により認められると、後に保険給付分（費用の9割）が支払われます。

② 納期限から1年6か月以上経過した保険料があると

一時的に保険給付分が差し止められます。さらに滞納が続く場合、差し止められた保険給付分から滞納している保険料に充当します。

③ 納期限から2年以上経過した保険料があると

一定期間、利用者負担が1割から3割に引き上げられ、「高額介護（介護予防）サービス費」、「高額医療合算介護（介護予防）サービス費」及び「特定入所者介護（介護予防）サービス費」が支給されなくなります。（時効成立のため、滞納分の保険料は納めることができなくなります。なお、時効成立により納付できなくなった保険料があったとしても、それ以外の滞納保険料が少ない程、この給付制限の適用期間が短くなります。）

《連帯納付義務について》

普通徴収による保険料については、被保険者の世帯主及び配偶者は介護保険法の規定により、保険料を連帯して納付する義務があります。

65歳以上の方の平成26年度の介護保険料は、下表のとおりです。4月1日現在の本人と世帯員の平成26年度市民税課税状況などで決定し、6月中旬に介護保険料決定通知書を送付します。

今年度の保険料が確定するのが6月になるため、年金からの天引きで納めている人（特別徴収）は、平成26年2月納付額と同額の保険料が4・6月に差し引かれ、残りの保険料は、8・10・12・来年2月の各月に振り分けて差し引かれます。

納付書や口座振替を利用している人（普通徴収）は、4・5月には保険料の納付がなく、6月～来年3月の毎月、納めていただきます。

お問い合わせ 介護保険事業担当課 資格・保険料担当
電話 06-6489-6376

段階	対象者	26年度の保険料等	
		保険料率	保険料年額（月額）
第1段階	生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者、又は老齢福祉年金受給者で世帯全員が市民税非課税の方	0.5	32,048円 (2,671円)
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の課税年金収入と合計所得金額の合計が80万円以下の方	0.625	40,060円 (3,338円)
第3段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の課税年金収入と合計所得金額の合計が80万円を超え120万円以下の方	0.685	43,906円 (3,659円)
第4段階	世帯全員が市民税非課税で、第1段階、第2段階、第3段階以外の方	0.75	48,072円 (4,006円)
第5段階	世帯員に市民税が課税の方がいるが、本人は市民税非課税であり、本人の課税年金収入と合計所得金額の合計が80万円以下の方	0.9	57,686円 (4,807円)
第6段階	世帯員に市民税が課税の方がいるが、本人は市民税非課税であり、本人の課税年金収入と合計所得金額の合計が80万円を超える方	1.0 (基準額)	64,095円 (5,341円)
第7段階	本人が市民税課税の方で、本人の合計所得金額が125万円以下の方	1.15	73,710円 (6,143円)
第8段階	本人が市民税課税の方で、本人の合計所得金額が125万円を超え190万円未満の方	1.25	80,119円 (6,677円)
第9段階	本人が市民税課税の方で、本人の合計所得金額が190万円以上400万円未満の方	1.5	96,143円 (8,012円)
第10段階	本人が市民税課税の方で、本人の合計所得金額が400万円以上600万円未満の方	1.625	104,155円 (8,680円)
第11段階	本人が市民税課税の方で、本人の合計所得金額が600万円以上の方	1.75	112,167円 (9,347円)

合計所得金額とは、地方税法第292条第1項第13号に規定する金額で、純損失、損失の繰越控除、特別控除額等適用前の金額となります。

なお、介護保険法施行令により合計所得金額が0円を下回る場合には0円とします。

利用者負担段階	食費	居住費				
		多床室 (相部屋)	従来型個室 (特養等)	従来型個室 (老健、療養等)	ユニット型 準個室	ユニット型 個室
第1段階 ・住民税非課税世帯の老齢福祉年金受給者 ・生活保護受給者 ・中国残留邦人等支援給付受給者	300円	0円	320円	490円	490円	820円
第2段階 住民税非課税世帯であって、課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の人	390円	320円	420円	490円	490円	820円
第3段階 住民税非課税世帯であって、利用者負担第1段階・第2段階以外の人	650円	320円	820円	1,310円	1,310円	1,310円
基準費用額	1,380円	320円	1,150円	1,640円	1,640円	1,970円

施設サービスの費用が軽減されます。

介護保険施設（介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設）を利用している場合（短期入所を含む）、住民税非課税世帯の方は、申請により、居住費（滞在費）・食費について、負担の軽減を受けることができます。【負担限度額認定といいますが、負担の軽減の対象となる方には、『介護保険負担限度額認定証』を交付しますので、利用している介護保険施設に提示してください。利用者は、認定証に記載されている負担限度額を自己負担し、基準費用額との差額は、保険から給付されます。【特定入所者介護（介護予防）サービス費といえます。】

介護保険の負担限度額認定等の必要な方は更新申請をしてください。

現在発行している介護保険負担限度額認定、旧措置入所者に係る利用者負担減免認定の有効期限が平成26年6月30日で満了します。現在認定を受けている方には、6月中旬に、負担限度額認定証更新申請書を送付します。引き続き減免認定の必要な方は、お忘れのないよう申請してください。

なお、新しい認定証は、7月初旬ごろから順次発送予定です。

認定の有効期間が変わります。

例年、負担限度額認定の有効期間は、7月1日から翌年6月30日までの12か月間でしたが、来年度からは、8月1日から7月31日までに変更されることになりました。それに伴い、今年度のみ、有効期間が平成26年7月1日から平成27年7月31日までの13ヶ月間となりますので、ご注意ください。

介護保険の自己負担が高額になったとき「高額介護（介護予防）サービス費」

介護（介護予防）サービスを利用したときの自己負担は、原則としてかかった費用の1割です。1か月の間に支払った自己負担が高額になり、合計して上限額を超えた場合には、申請によってその超えた分が「高額介護（介護予防）サービス費」として支給されます。同じ世帯内でサービス利用者が複数いる場合は、世帯内で自己負担額を合算することができます。

○高額介護（介護予防）サービス費の上限額（月額）

利用者負担段階区分	上限額
一般世帯	世帯合計 3万7,200円
住民税非課税世帯	世帯合計 2万4,600円
・合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円以下の人 ・老齢福祉年金の受給者	個人単位 1万5,000円
・生活保護の受給者 ・中国残留邦人等支援給付受給者	個人単位 1万5,000円
・利用者負担を1万5,000円に減額することで、生活保護の受給者とならない場合	世帯合計 1万5,000円

○高額介護（介護予防）サービス費の対象とならないもの

- ・福祉用具購入費又は住宅改修費の1割負担分
- ・施設サービスなどでの食費、居住費（滞在費）
- ・支給限度額を超えてサービスを利用したときの自己負担額

○申請のしかた 支給対象者には申請書を送付しますので、必要事項を記入のうえ提出して下さい。

お問い合わせ 介護保険事業担当課 給付担当 電話 06-6489-6350

今話題の

「サルコペニア肥満」にご注意を!!

健康長寿を妨げる、糖尿病や高血圧などの生活習慣病。この、生活習慣病になるリスクを高めるものとして、最近注目されているのが、「サルコペニア肥満」です。

サルコペニア肥満って？

筋肉量の減少や、筋力の低下と肥満が合併した状態で、次のような経過をたどります。

- ①加齢や運動不足により、体の筋肉が衰える
- ②筋肉の減少により、基礎代謝量が減る
- ③基礎代謝が減ることで、体に脂肪がたまりやすくなる。

この状態が続くと、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や寝たきりになる危険が...

しかし、「サルコペニア肥満」は、**見た目では判断できないのです!**



そこで!!

今年度から尼崎市では、サルコペニア肥満について「**手足の筋肉量測定**」等を実施することで判定します。

どなたでも受けられます!!

料金：200円

集団健診会場ならどこでもOK(ローソン店舗除く)

筋肉量測定のみでも受けられます

健診とあわせて、ぜひ受診を!!

今年も!!

「**要介護者健診**」を実施します。

要支援1・2、要介護1・2の認定を受けている方の健診を今年も実施します。

対象の方へは、6月上旬より、個別に通知をお送りしています。この機会に是非受診してください。

もちろん「**手足の筋肉量測定**」も受けられます!!

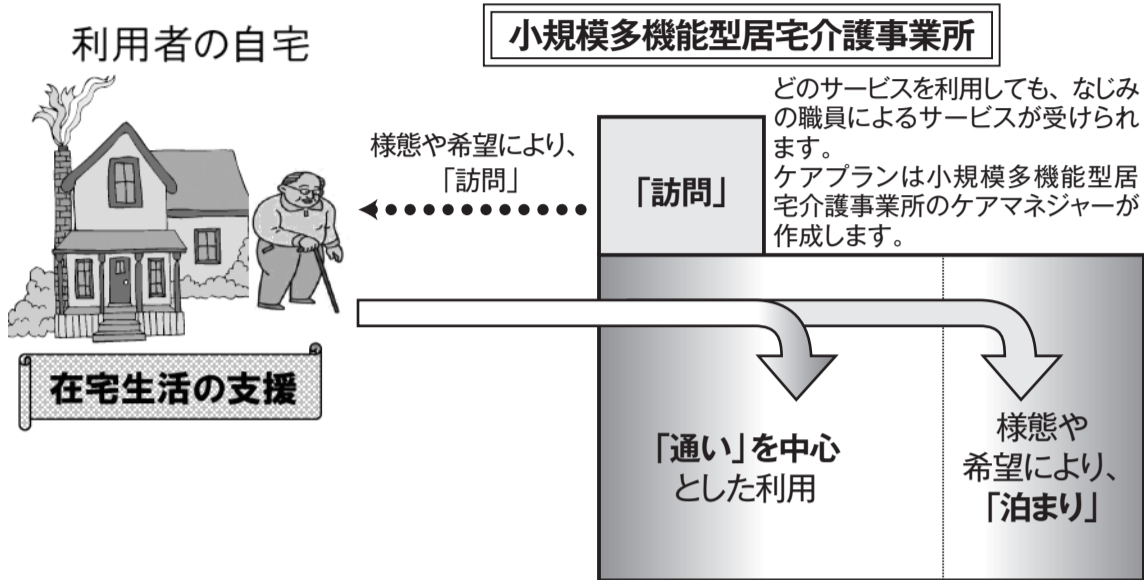
集団健診日程は、「市報あまがさき」や「尼崎市健診ホームページ」(http://amakensin.jp/index.html)でご確認いただくが、下記へお問い合わせください。

お問い合わせ 健康支援推進担当 電話 06-6489-6797

ご存知ですか？ 小規模多機能型居宅介護サービス

—本市では介護保険事業計画に基づき地域密着型サービスを整備しています—

小規模多機能型居宅介護サービスとは、介護が必要となった高齢者が住み慣れた自宅・地域での生活を継続することができるように、利用者の状態や必要に応じて「通い」を中心に「泊まり」、「訪問」の3つのサービスを組み合わせ提供する在宅介護サービスです。



利用者の声

日頃介護してくれている娘が入院することとなり、ひとりで自宅で過ごすことが心細く、急ぎよ身を寄せる場所が必要になりました。その時は普段は通っているここに泊めてもらい助かりました。利用前には少し不安な気持ちがありましたが、馴染みの職員がみんないてくれて心強かったです。今は娘が無事退院し、もとの生活ですが、何かあってもここがあれば安心です。これからもよろしくお願いします。
(利用者：84歳女性)

事業者の声

24時間365日の支援は、利用者さんの生活全体の様子が伺え、支援の幅も広く、深くなっていきます。自宅に訪問させていただき、支援に活かすことも施設介護とは大きく違い、利用者の方お一人おひとりに合った個別ケアが展開できます。「通い」「訪問」「泊まり」の機能を活かし、ご家族と連携しながら住み慣れた地域、自宅での生活がながく継続できるよう支援していきたいと考えています。
(市内事業者)

事業所名	所在地	電話
小規模多機能ホーム園田館	若王寺2丁目20-5	06-6494-6641
ルミネ尼崎	潮江2丁目19-7	06-6495-1155
小規模多機能型居宅介護のむら	大物町1丁目10-17	06-6487-0161
小規模多機能型居宅介護プチとまとちゃん	大庄中通5丁目14-17	06-6417-6500
愛・コミュニティホーム尼崎武庫之荘	南武庫之荘4丁目9-6	06-4950-0307

※今年度中に上記に加えて3か所の小規模多機能型居宅介護サービスが開設予定です。

お問い合わせ【整備について】高齢介護課 電話 06-6489-6356
【サービス内容について】介護保険事業担当課 電話 06-6489-6322

口腔管理は体調の要！

お口の体操（健口体操）のすすめ

いつまでもおいしく食べたい。元気に笑いたい。お口の体操でお口まわりの筋力アップを始めてみましょう。だ液も出やすくなり、歯のトラブルの予防にもなります。

口を「あ～い～う～」と大きく動かし、最後に舌をだします

- ①「あー」と口を大きく開く

②「いー」と口を大きく横に開く

③「うー」と口を強く前に突き出す

④「べー」と舌を下に伸ばす

基本的なやり方

- ・声は出しても出さなくてもかまいません。
- ・ふだんしゃべるときより、お口を大きく動かしましょう。
- ・①～④の動作を1セットとし、1日30セット行うのが目安ですが最初から無理せず少しずつ回数を増やすなど調整しましょう。
- ・あごに痛みがある場合は無理せず「いー」「うー」のみにしましょう。

『歯科衛生士訪問制度』をご活用ください

脳血管障害等で入院された時、点滴など口を使わずに栄養を補給する場合があります。そのような療養生活が長くなると高齢者の場合特に口腔機能が急速に衰え、病状が安定し家庭に戻った時に、食事や会話がうまくできなくなったり、肺炎を繰り返す場合があります。保健所では、お口のリハビリテーションにも効果的な口腔ケア（お口のお手入れ）やその他お口の相談のために3回を限度として歯科衛生士を派遣します。対象は通院困難な在宅療養者の方です。費用は無料です。

※身体的な情報について「保健指導歯科情報提供書」が必要です。

