

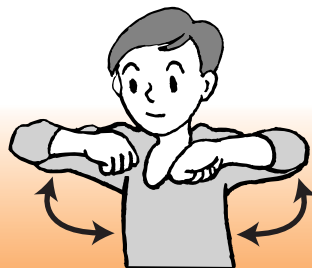
か かんたん!! 介護予防体操

からだは、動くことでさまざまな機能を維持しています。からだを動かさないと、脳を含めた全身の機能が低下していきます。ちょっとした時間を見つけて介護予防体操を実践し、元気に過ごしましょう。

今回ご紹介する体操は、肩や腕の力をつける体操で、肩こり予防にも効果的です。

① 脇たたき

肘を曲げて脇を閉めたり開いたりします。肘は肩の高さまで上げ、「1、2、3...10」と声を出して数えながら行いましょう。



② パンチ(腕伸ばし)

片方の手をグーにして胸に片方の手をパーにして前に出します。左右交互に腕を前に伸ばします。グーとパーの切替えが難しいですが、脳の刺激につながります。



③ 腕振り

腕を振りながら、深呼吸します。(鼻から吸って口から出しましょう。)



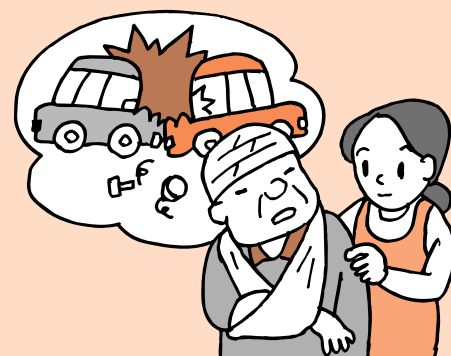
④ 手のマッサージ

片手でもう一方の手をやさしくマッサージします。



無理のないように毎日少しずつ実践し、元気で生き生きと動ける体を目指しましょう。

交通事故などにより 介護保険のサービスを利用されたら届出を!



交通事故など第三者(加害者)の行為が原因で、被保険者(被害者)が介護保険のサービスを利用された場合には、過失割合に応じ、必要となった介護費用は加害者が負担するのが原則です。

介護保険のサービスを利用された場合、加害者が負担すべき介護費用は雲南広域連合(保険者)が一時立て替えて支払い(本人負担を除く介護費用の9割分)、後で被害者に代わって加害者に請求することになりますので、交通事故などにより介護保険のサービスを利用された場合には、雲南広域連合介護保険課または住所地の市町の介護保険担当課まで届け出ましょう。

*介護費用の本人負担分(1割分)については保険者は関与しません。

介護保険 情報 コーナー

今年度の65歳以上の方の介護保険料が決定しました。

9月の中旬に65歳以上の方へ『平成20年度介護保険料決定通知書』をお送りしましたので、年間保険料額や納付方法などをご確認をお願いします。



介護保険料

Q&A

Q 現在、介護を必要としていませんが、それでも保険料を納めなければならないのですか?

A 介護保険制度は、介護を必要としている方々を社会全体で支え合うことを目的とした制度です。介護保険事業を運営する費用の半分を被保険者の皆さんの保険料で運営していますので、ご理解のうえ、納付をお願いします。

Q 収入が少なくても保険料を納めなければならないのですか?

A 介護が必要な方々の費用の財源として、65歳以上の第1号被保険者の方には、住民税の課税状況などに応じて定額の保険料を負担していただきます。なお、収入が少ない方については、負担が重ならないように、あらかじめ保険料額を低く設定しています。



介護保険事業計画審議会の委員が決まりました

雲南広域連合の介護保険を円滑に実施するための事業計画を審議する介護保険事業計画審議会委員が決まりました。任期は平成20年9月1日から平成22年8月31日までの2年間です。

分野	職名	氏名	備考
医療	雲南医師会長	陶山吉郎	会長
医療	町立奥出雲病院歯科医師	植田博義	
医療	県薬剤師会雲南支部長	筒井幸雄	
医療	公立雲南総合病院長	大塚昭雄	
医療	町立奥出雲病院副院長	和田成仁	
医療	町立飯南病院長	萬代恵治	
学識経験者	島根川北学院教務部長	喜多稔	
福祉	社会福祉法人雲南広域福祉会長	阿川文雄	副会長

分野	職名	氏名	備考
福祉	雲南民生児童委員協議会長	榎原富徳	
事業者	事業管理者連絡会	安部礼子	
事業者	事業管理者連絡会	景山由記枝	
住民	雲南市	佃征男	
住民	雲南市	西原倍子	
住民	雲南市	谷戸仁子	
住民	奥出雲町	稲田栄之	
住民	飯南町	本間直子	