

さあ、始めよう！長生きくちゃん体操 シリーズ⑩
～椅子編～準備運動(腹式呼吸)

今回からは「椅子編」を紹介します。どちらの体操も同じ効果があります。椅子編は、膝が痛い人や床に座るのが大変な人にお勧めです。

マット編と同じように、1つの体操は10秒間を2回行います。必ず大きな声で数えます。自分の体調に合わせて無理をしない範囲で行います。また、動いている(伸ばしている)筋肉を意識して行います。

椅子の選び方

- ・安定した椅子を選びます。
- ・椅子に座り、足の裏がしっかり床につくものにします。
- ・できるだけ深く腰かけ、椅子からくれぐれもすべり落ちないようにします。

※椅子に不安がある場合は、ペア(2人組)をつくり、片方が椅子を押さえるなどして交互に行くと良いでしょう。

きく筋 呼吸をするときに使う筋肉(胸の筋肉・横隔膜・おなかの筋肉)

効果 呼吸をコントロールすることで全身のリラクセスが図られ、心身の調子を整えることができます。

注意点

口をすぼめ、できるだけ長く息を吐くように心がけます。手でおなか膨らんだり、へこんだりすることを確認しながら行います。

自律神経の調整ができ、寝る前に行うと寝つきがよく、ぐっすり眠れます。

また、血流がよくなる為、冷え症対策になるとも言われています。

※「長生きくちゃん体操指導者マニュアル」より抜粋
※この体操は、筋力トレーニングをする前の準備運動です。ゆっくり無理しない範囲で必ず行いましょう。

問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(25) 7216



椅子に深く座り、背もたれから体を離して座ります。鼻から吸った時おなかを膨らませます。口から吐くときにおなかをへこませます。ゆっくり10回行います。

対応表			
区分	障害区分	認定調査結果(認知性度)	認定調査結果(寝たきり度)
障害者	知的障害者(軽・中度)	III a	B1
		III b	B2
特別障害者	知的障害者(重度)	IV	C1
		M	C2

※表中の判断基準は、障害老人の日常生活自立度判定基準、認知症である老人の日常生活自立度判定基準に基づきます。

介護保険制度で要介護に認定された高齢者などが、所得税の確定申告や市県民税の申告の際に、税控除を受けるための証明書を発行します。

障害者控除

対象者 平成19年12月31日現在介護保険法に基づき要介護認定(1~5)を受けた65歳以上で、認定調査などにより左表の「日常生活自立判定基準」に該当する人。

なお、身体障害者手帳1~6級、精神障害者保険手帳1~3級

介護保険要介護認定高齢者の障害者控除・おむつ代医療費控除

級を持つている人は手続きの必要はありません。

申請方法 障害者控除対象者認定申請書(市役所本庁・各総合支所にあります)に記入、押印の上、提出ください。

認定者の控除額

- 所得税の障害者控除
納税者自身または控除対象配偶者や扶養親族が所得税法上の障害者にあてはまる場合には、一定の金額の所得控除を受けることができます。控除できる金額は障害者一人について27万円です。また、特別障害者(1級・2級)に該当する場合は40万円になります。
- 住民税の障害者控除
所得税と同じ条件で次のとおり控除されます。障害者一人について26万円。また、特別障害者(1級・2級)に該当する場合は30万円です。また、合計所得が125万円以下の人は、住民税が課税されません。

おむつ代の医療費控除

要介護に認定された、おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降の場合、平成19年中に作成された日付・寝たきり度・尿失禁の有無が記載された主治医意見書を確認して確認書

夢美術館情報
問い合わせ先 菊池夢美術館 ☎(23) 1155

- 夫婦の手紙・絵手紙展
期間:1月9日(水)まで
- 押し花の魅力展
期間:1月12日(土)~2月3日(日)
※1月1日(祝)、1月22日(火)は休館日

ご存知ですか? 検察審査会

交通事故や詐欺、おどしなどの犯罪にあったが、検察官がその事件を裁判にかけなかった。このような不満を持っている人は、検察審査会にご相談ください。相談や申し立ての費用は無料で、秘密は固く守られます。検察審査会では、選挙権を有する一般国民の中から「くじ」で選ばれた11人の審査員が、検察官が裁判にかけなかったことの善し悪しを審査します。

問い合わせ先
山鹿検察審査会事務局
☎(44) 5141

シリーズ⑬ この「ちほ」は「地域包括支援センター」です
地域包括支援センターでは「菊池市高齢者地域見守りネットワーク」づくりを進めています

菊池市では現在4人に1人が65歳以上で、高齢者を取り巻く問題は多種多様化し、「ちほ」に相談していか分らない」という声が聞かれています。そのため高齢者の相談窓口を一本化し、問題に応じて適切なサービスや機関・制度の利用につなげ、高齢者の皆さんが安心して暮らせるよう、地域包括支援センターが設立されました。さらに高齢者の皆さんの安心・安全な暮らしを確保するために、何よりも地域ぐるみの目配りや気配りが大切と考えます。そこで市民の皆さんや市内の医療・介護・福祉・商工業・公共団体などの各機関が連携し、高齢者の見守り体制を整え、高齢者が住みなれた地域で安心して暮らせるよう「菊池市高齢者地域見守りネットワーク」を設立することになりました。

このネットワークは日常の業務などで高齢者の見守りをお願いし、何かあれば地域包括支援センターにつないでいただき、高齢者やその家族を支援していくものです。



この「菊池市高齢者地域見守りネットワーク」は今年度内に設立する予定です。詳細は設立後に皆さんに報告します。なお現在地域包括支援センターでは各機関へ、協力をお願いに伺っています。その際はよろしくお願います。

問い合わせ先 地域包括支援課 ☎(25) 7216

「高齢者地域見守りネットワーク」の活動

- 高齢者の虐待防止・早期発見
- 認知症高齢者に対する支援
- 悪質商法の被害や金融トラブルの解決に向けての支援
- その他、高齢者の抱える問題に対しての支援

冬は気温が下がり、空気も乾燥し、かぜなどのウイルスがまんえんしてくる季節です。高齢者にとっても、かるいかぜから閉じこもりをまねいたり、寝たきりになるきっかけとなりかねません。十分に栄養を取り、体力や抵抗力を落とさないようにしましょう。

かぜ予防として、手洗い・うがいをする、十分な栄養を取る、室内の換気と温度・湿度の調整を心がける、インフルエンザの予防接種を受ける、人ごみをさけるなどがありますが、バランスの良い食事を心がけることも大切です。

●かぜ予防の食事

冬は、スープやみそ汁など、からだを温まる料理をメニューとして取り入れましょう。

また、この時期の旬の野菜がたくさん入った鍋ものや、煮込み料理は調理の手間が省け、おいしく、栄養バランスの取れた健康食なのでお勧めです。鍋ものなどは、具はもちろんのこと、食材のうま味と栄養分がたっぷりとけ込んだ汁も残さず

高齢者の栄養シリーズ⑩
冬の寒さからからだを守るために
～高齢者のための食生活指針15カ条より～

菊池地域精神保健希望の会(家族会)に参加してみませんか?

菊池地域精神保健希望の会は、精神障害の正しい理解と障害者に対する偏見・差別を是正するための啓発活動、および家族同士の勉強会や悩みを話し合える場づくりを、精神障害者の家族を中心に、ボランティアや関係機関の皆さんの支援のもと活動しています。

精神障害者を抱えて一人で悩んでいませんか? 同じ苦しみや悩みを持っている人があなたの周りにたくさんいます。色々な悩みを語り合い、励ましあうこの会に参加してみませんか!!

活動内容

- 研修会 病気に対する理解を進めています
- 地域交流会 地域の皆さんに病気を理解して頂けるよう、障害者との交流の場を設けています
- 会費 年間3,600円(家族会の活動資金となります)

問い合わせ先 菊池地域精神保健希望の会(会長・山口) ☎(25) 1510



に食べたいたいものです。特に、良質のたんぱく質(肉・魚・卵・牛乳・大豆製品など)や、ビタミンA(かぼちゃ・にんじん・ほうれん草・小松菜・レバー・うなぎなど)、ビタミンC(ブロッコリー・かぼちゃ・ピーマン・さつまいも、じゃがいも、みかん、ゆず、柿など)が不足しないようにします。これは、からだを温め、皮膚の粘膜を健康にたもつたり、かぜに負けない抵抗力をつけることができます。また、しょうが、ねぎ、くずなど、からだを温めながら発汗を促してウイルスを体の外へ追い出す作用もあります。

これから、かぜ予防の食材がたくさん出回ってきます。上手に取り入れ、この冬を乗り切りましょう。