

ささえ、ささえられて  
ホッと、安心～みんなの笑顔

※知ってほしい※

# 福祉の話

このコーナーでは、福祉の制度やよくある質問についてお知らせします。

福祉課

福祉課では今回から12回にわたり、福祉に関するさまざまな情報をご案内します。福祉分野の内容は幅広く、多岐に分かれているため、分かりやすくお伝えできればと考えていますが、詳しくは、市役所福祉課担当係までお問い合わせください。

## 第1回目は【介護保険制度】です。

土岐市の人口で、65歳以上の方が占める割合が25%（4人に1人）を超えたのは、平成20年3月末でした。以来、緩やかに65歳以上の方が増えています。このため、介護保険による介助や支援のサービスを利用する方も年々増えています。介護保険制度の基本理念は、「介護が必要な方の尊厳を保持し、能力に応じて自立

した日常生活を営むことができるよう支援する」ことです。介護が必要な状態になったとき、土岐市に暮らしてよかったですと誰もが思えるような支援を目指しながら、保険者（土岐市）として長期に安定した運営を行っていきたく願っています。

初めて、介護保険のサービスを利用するには、介護が必要であるという認定（要介護認定）を受けなければなりません。介護保険を使いたいと思われたら、かかりつけの医師に、利用希望者が介護保険を利用できる対象者かどうかを聞いてください。医師から利用できる対象者といわれたら、早急に福祉課介護保険係まで手続きにお出掛けください。（支所ではできません）  
手続きの方法は、次回お知らせします。

### ●介護保険が申請できる方

- (1) 65歳以上の方…………… 医師により介護保険が利用できる対象者と確認できた方（介護保険証を持参してください）
- (2) 40歳から64歳までの方…… 特定疾病が原因で、医師により介護保険が利用できる対象者と確認できた方（医療保険証を持参してください）

- 介護保険は、申請の日から有効となります。申請の日から介護サービスなどを使うことができます。ただし、後日判定の介護度により実費が発生することがあります。
- 申請日から判定結果がお手元に届くまでに、30日から50日程度かかります。

詳しくは、福祉課介護保険係（内線・157・158）へどうぞ。



家庭でできる健康保持・増進



## 介護の危険は足腰から

カラダ  
らぎらぎ  
まなこ

いつまでも生き生きと自分らしく生きること、それを実現するための手だてが「介護予防」です。介護予防の最適な方法に、「ストレッチ」と「筋力トレーニング」があります。今回は筋力トレーニングの前に行っていただく、ストレッチを紹介します。

### ストレッチのポイント

呼吸を止めずに行いましょう

1. 首筋から肩にかけて  
①息を吸いながら、両肩を耳の方向へギュッと引き上げます  
②息を吐きながら、肩をシワッと下ろします（3回）
2. 首  
①ゆっくり左右を見ます  
②振り子のように首を転がします（3回）
3. 肩  
①手で反対側の肩↓耳↓頭の  
上↓頭の後ろを触りながら肩を回すように動かします  
②手を反対側の肩に乗せ、空いている手でひじを引き寄せます（10秒×2）
4. 脇腹  
①片手を上げ、斜め上に引き上げるようにして上体を少し横に傾けます（10秒×2）
5. 体幹  
①胸の前で腕を組み、ゆっくり上体をねじります（10秒×2）
6. 足首、ふくらはぎ  
①ひざを伸ばして、つま先を手前に引き寄せます  
②つま先を回したり、足の指の間を開きます
7. もも裏側  
①イスにやや浅めに座り、片足を前に伸ばします  
②上体を引き上げ、足の付け根から体を前に傾けます（10秒×2）