



ラッキーバッグ健康教室紹介

ラッキーバッグ各店舗で行った健康教室をご紹介します。



いざ、『いきいき百歳体操』!!

▶ 健康寿命の考え方

織田信長が桶狭間の合戦に臨む前に舞ったとされている『人生50年』。令和4年の全国平均寿命は男性81.05歳、女性87.09歳となっております。

寿命には平均寿命の他に健康寿命というものがあります。健康寿命とは平均寿命から介護状態の期間を差し引いた期間です。令和4年の全国平均健康寿命は男性72.57歳、女性75.45歳となっております。長生きするなら健康な方がいいですね?

▶ いきいき百歳体操について



なんじよな体操なんだべ!?

(どんな体操なのですか?) ※岩手県遠野市

誰でもすぐに始めることができます。体操時間は約30分間。椅子を使って体操するので体力に自信がない方も安全な内容です。

体操の頻度は筋力の現状維持なら週1回、今以上を目指すなら週2回実施します。運動の効果を十分に発揮するためには、3か月以上継続することが大切です。



ききめあんだべにや!?

(効果はあるのですよね?) ※山形県新庄市

今にも転びそうな高齢者がいきいき百歳体操を継続した事によってス



タスタと歩けるようになった事例があります。転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになることを防ぐことができます。

また、一人ではなかなか続かない運動も、地域ぐるみで、人と人のつながりを通じて楽しく継続する事で、閉じこもりや認知症予防の効果もあります。



おめぼの薬局は何やってんだ!?

(薬局では何をしているの?) ※秋田県

薬局ではいきいき百歳体操の場所を提供する他に、参加者と交流する機会を増やして、社会参加の場として貢献していきます。

▶ いきいき百歳体操が無い自治体でも独自の体操サロンがあるハズです。健康寿命を伸ばす近道になるので利用してみてください。

どんびすかんこないつけど。

亡き祖母から昔話で最後に言葉。多分「お話はおしまい」という意味。) ※山形県新庄市

新庄警察署(山形県警察)からの

おねがい



未納・通告・裁判通知!そのメール、詐欺かも!?
迷わず無視して、すぐ相談!

東北を“もっと”*motto* 健康に



けんこう福袋



2025

5月

第74号

介護保険のしくみ

はじめに介護保険制度とは 65 歳以上の高齢者または 40 歳 ~ 64 歳で特定疾病患者のうち、介護が必要になった方を社会全体で支える仕組みのことです。特定疾病の例として、がんやリウマチ、合併症を伴う糖尿病、骨折を伴う骨粗鬆症、脳血管疾患など多数の疾病が対象となります。

介護認定には要支援・要介護の 2 種類あり、さらに要支援は 2 段階、要介護は 5 段階に区切られておりそれぞれ利用できるサービスの種類や回数、給付額や負担金の上限金額が異なります。要支援と要介護のおおきな違いは日常生活を送る中での基本動作(食事・入浴・排泄)に介護が必要であるか(要介護)、現在は介護の必要がないが将来必要になる可能性があり一部支援が必要な状態(要支援)であるかです。



介護認定を受けるには最初に現在お住いの市町村の窓口に必要な書類を持参し本人もしくは家族が申請を行います。家族の支援が難しい場合は地域包括支援センターや介護保険施設に申請を代行してもらうこともできます。その後、実際の現状を確認するために「訪問調査」、主治医からの意見書を発行してもらいます。かかりつけ医がいない場合は地区町村から指定された医師の診察が必要になります。原則申請から 30 日以内に結果が通知され、新規・変更

申請は約 6 カ月、その後の更新は原則 1 年間ごとに見直しが行われます。

実際に介護保険で受けられるサービスには「在宅サービス」、「施設サービス」、「地域密着型サービス」など様々あります。在宅サービスではヘルパーさんが訪問し、身の回りの世話をしてくれる訪問介護や、自宅でリハビリができる訪問リハビリテーション、日帰りのデイサービスなどを受けることができます。また、自宅で使用できる簡易手すりやスロープ、歩行補助器(杖)などをレンタルすることも可能です。次に施設サービスでは寝たきりや疾病等で常時介護が必要になり、自宅での生活が困難な方の介護を行う介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)やリハビリを中心在宅への復帰を目標にする介護老人保健施設があります。



介護保険は要支援か要介護の違いで受けられるサービスが異なり、申請や調査、更新など受ける前後にもやるのが複数あり大変に感じるかもしれません。しかし、利用することで本人だけではなく家族の助けにもなる制度です。また、介護保険を勧められる人の中には「介護される」という言葉に抵抗を感じる方もいるかもしれません。何に対して拒否感があり、現状必要がないと感じているのか、保険を勧める立場の場合は相手の拒否する気持ちも受け入れ否定せず、その中で相手が納得する言葉やサービスを探すことが重要になります。



温もりの薬局

ラッキーバッグ株式会社



店舗案内



Instagram



Warm Pharmacy

LUCKY BAG

温もりの薬局 ラッキーバッグ株式会社

〒996-0021 山形県新庄市常葉町1-32 TEL. 0233-29-8177