

# ねむの木



## 66号

令和5年12月1日 秋号 (No. 66)

《ご意見・ご感想をお寄せ下さい》発行元：藤元上町病院 広報委員会

問合せ先：広報委員会スタッフ 永田 (TEL 23-4000)

9月18日の敬老の日、藤元上町病院のスタッフが上町地区敬老会に出張健康相談で参加をさせて頂きました。

4年ぶりの敬老会開催となった今年は、毎年実施していた  
血压測定・健康相談に加えて、当院 言語聴覚士も加わり、  
食事前の嚥下体操を出席者された皆さんと一緒にいき、地  
域の健康づくりに取り組ませていただきました。



### ★お金の話★

病院で、NISAのお話をききました。

今までお金の話には疎かった私たち・・・今回銀行の方が来られて、『NISAとは』ということからお話をして下さいました。

「投資」と言うと遠い話に思っていたのですが、皆さん真剣にお勉強していました。



## お芋さんができました!!

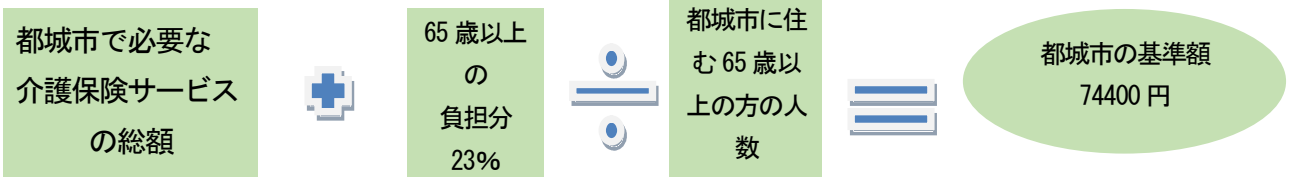


## 『介護保険の納付』 について

皆さんは、『介護保険』は納めていらっしゃいますか。40歳から64歳の方は国民健康保険や職場の医療保険から納めます。

65歳（第1号被保険者）になる誕生日の前日に所属する月からは、介護保険料として直接市へ納めます。

### ☆ 65歳以上の方の介護保険料の決め方

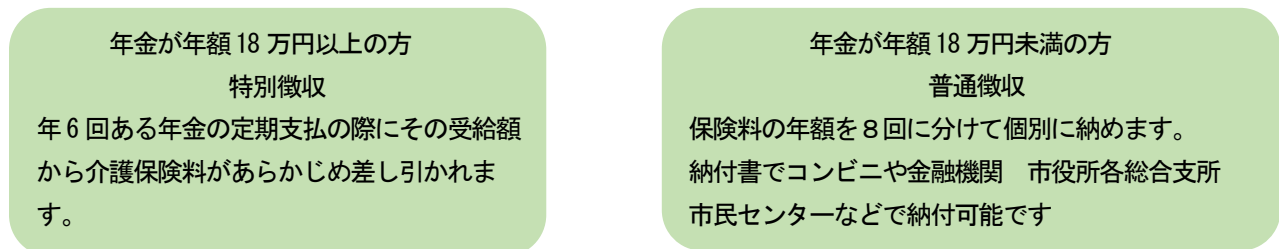


介護保険料は「基準額」を元に、原則として賦課期日（毎年4月1日）現在、都城市内に住所を有する65歳以上の介護保険の被保険者に課せられ、その方の収入や所得、世帯内の課税状況に応じて段階的に調整されます。段階は12段階に分けられ、基準となる74400円は5段階です。算定式はその金額に0.3～2.15かけられます。一番低額な方で22320円 一番高額な方で159960円です。

\* 詳しくは介護保険課へお尋ねください。

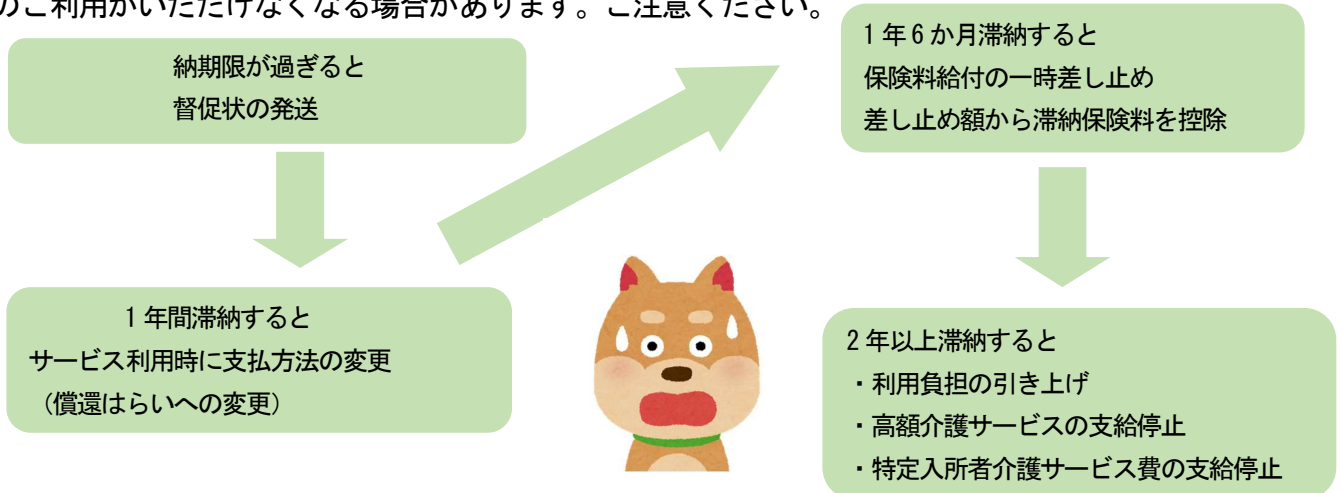
### ☆ 65歳以上の方の保険料の納め方

受給している年金額によって2通りに分かります。



### ★ 保険料を納めないでいると

介護保険では通常、費用の1割・2割・3割を負担すればさまざまな介護保険サービスの利用が可能です。保険料の滞納があるときちゃんと納めている方との公平を保つために、1割・2割・3割負担でのご利用がいただけなくなる場合があります。ご注意ください。



# 転倒予防体操

## ○転倒予防の必要性

- ・高齢者における転倒は、骨折などの外傷だけでなく転倒に対する恐怖心生まれ、日常生活に大きな影響を与えます。

## ○注意点

- ・痛みのない範囲で無理なく安全に行いましょう。
- ・準備運動をしてから行いましょう。
- ・疲れに注意して3日に1回行いましょう。
- ・転倒や周囲へ注意しましょう。

倒れないように  
椅子などに掴まっ  
て行いましょう！

## ☆座ってできる体操



- ・つま先で床を押しながら踵上げ  
左右 20回



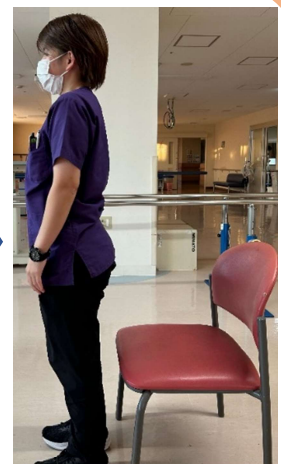
- ・椅子に座り足踏み  
3～5分程度

## ☆立ってできる体操



※膝がつま  
先より前に  
出ない様に  
注意して下  
さい！

- ・スクワット運動  
4秒間で膝曲げ、4秒間で戻す



- ・立上がり運動  
10回×3セット

## スタッフ紹介

### 院長室



今年（2023年）4月から入職しました院長室の中須です。主に受付をしています。患者様のご用件や症状をしっかりと聞き、先生や看護師に正確な情報を伝えられる職員になれるよう精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。

### 回復期



8月16日より勤務しています。元々身体が弱く、子ども頃はよくお世話になっていた病院へ勤務となり当時の頃を懐かしく思います。まだ3ヶ月足らずでまだまだ不慣れなので迷惑をかけてしまいますがよろしくお願いいたします。

## 藤元上町病院 理念

「患者さまはパートナー」

私たちは全力で患者さまを支え、共に歩んでいきます。

### 【基本方針】

1. 満足の得られる医療を提供する。
2. 満足の得られる時間を提供する。
3. 働き甲斐のある職場を築き常に進歩していく志をもつ。
4. 地域のみなさまの生活に密着し、地域で必要とされる医療環境を提供する。

★ねむの木新聞は当院のホームページにも掲載しておりますので、ぜひ一度ご覧下さい★

≪ホームページアドレス : <https://www.shizuokai.or.jp>≫