

知っていましたか？


介護保険制度では、国民の努力及び義務が明記されています

介護保険法 第四条 第一項

国民は自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持推進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。



介護保険制度の目的の一つは、要介護状態になることを予防したり改善することです。最期まで自宅で自分らしく過ごせる様、自分でできる介護予防やリハビリテーションに取り組んで、元気に過ごしていきましょう。



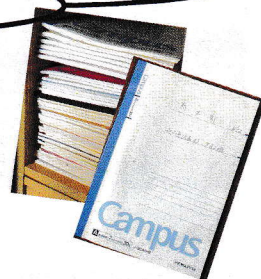
介護保険のサービスを利用するためには、申請が必要です。申請の方法、具体的なサービスの内容や利用方法については、ささえりあや最寄の居宅介護支援事業所までお問い合わせ下さい。

-----わたしのゲンキの秘訣！-----

今回は、清水小学校校区にお住まいの大正14年生まれ、96歳女性をご紹介します！

①8年以上続けている日記と新聞の書写

毎朝、前日の日記を3行ほど書かれたあと、熊日新聞の1面の“新生面”と“たから箱”を毎日書き写されます。平成25年から取り組まれ、現在ではノートが57冊にもなるそうです



②工夫された運動

自宅の周りは坂が多いため、庭で出来る運動として、1kgのおもり（袋にレンガを入れて）を左右交互に手に持ち、庭を10往復されています。その日の体調や気温に注意しながら、コツコツ取り組まれています。



③ストレスを溜めない、そして美味しい食事

毎日ご自分のペースでゆっくり生活を送られています。食事の好き嫌いは殆どなく、好物は**お肉！**ステーキも時々食べられます♪朝からは決まって娘さん手作りのヨーグルトにバナナ、きな粉、蜂蜜、シナモンを入れているそうです。

④なによいも、家族が元気の源！

孫6人、ひ孫が11人いらっしゃいます。最近ではコロナ禍で難しいですが、コロナが落ちついて、また家族で、**大集合することを何よりも楽しみにされています！**