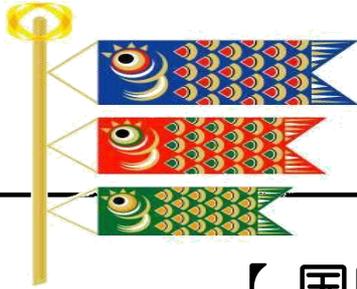


# 里だより ~322号~ 令和5年5月発行



介護老人保健施設 ゆうきの里

玉名市上小田1063番地 TEL0968-74-0666

## 【 国民健康保険の高額療養費について 】

色とりどりのサツキやツツジが咲き競う季節になりました。  
今年度の制度改定の中から1つご紹介致します。令和5年4月から玉名市では国民健康保険高額療養費に係る申請が簡単になりました。

まず、「高額療養費とは」1カ月に支払った保険適応分の医療費が一定額を超えた場合、その超えた額が支給される制度です。

これまでは月ごとに医療機関等の領収書を添えて申請が必要でしたが、今月から「簡素化申請」を1度行うことで次回以降の申請が不要となり、高額療養費が自動で指定の口座に振り込まれます。

●対象者：国民健康保険税の滞納がない世帯主

※滞納がある場合は対象外となり診療月ごとに申請が必要

●申請方法：玉名市役所 保険年金課・各支所の市民生活課 窓口

●支給方法：支給がある場合は、指定の口座に振り込まれます

(該当する診療月から約4か月後)

※支給金額や振込日の確認は支給決定通知書が発送されます

●申請に必要なもの：国民健康保険証、世帯主名義の通帳、  
世帯主のマイナンバー

※窓口に来られる方の身分証明書が必要です

◎詳しい内容、申請方法等については、玉名市役所 保険年金課  
国民年金係（75-1117）にお問い合わせください。



## ●看護介護部（入所）●

暖かな日差しの季節となり、今年も施設周辺には沢山の桜が咲きました。利用者の方々は、窓から桜を眺めて笑顔で喜ばれていました。

また、施設内でもユニットごとに工夫し、季節を感じてもらえるように桜の飾りを行いました。おやつの中には皆で春の話しをしながら、いきなり団子を頂きました。まだまだ寒暖差がありますが、衣類の調整を行い体調管理に努めていきたいと思えます。



## ●通所リハビリテーション部●



4月より音楽レクリエーションを再開しました。マスク着用のみではありますが、スクリーンに映し出された歌詞を見ながら熱心に口ずさんでいらっしやいました。3年ぶりの音楽レクリエーションを楽しんでいただいたようです。利用者様から「懐かしい歌を聴くことが出来てとても楽しかったです」と嬉しい言葉をいただきました。





# ●リハビリテーション部●

## ～ ウォーキングの効果と方法 ～

※前月号のつづき

### ★ウォーキングとは？

日常生活の歩きや散歩と異なり『健康のため』という目的を持って行う歩きを言います。「いつでも」「どこでも」行える手軽な運動です。

### ★ウォーキングの目的

健康のために行うもので、有酸素運動の代表的な運動で主に体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的な運動です。

### ★ウォーキングの効果

- ① 高血圧改善    ② 心肺機能強化    ③ 骨の強化    ④ 肥満解消
- ⑤ 脂質異常症・動脈硬化の改善    ⑥ 腰痛改善    ⑦ リラックス効果

### ★正しいウォーキング方法

日頃「杖や歩行器」をお使いの方は・・・  
外を歩くときも「杖や歩行器」を使い、無理せず歩きましょう。



視線は自然に前を向き、  
頭を天からつり上げられて  
いるような気持ちで高く  
して背筋を伸ばします。



肘を曲げて腕を振り  
ます。

第1趾（足の親指）～第  
5趾（足の小指）まです  
べての指が働くようにし  
ます。

足は後ろ足のつま先で地面  
を踏み込むようにして重心  
を前に移動させます

### ～ 注 意 点 ～

- ・ 普段から運動習慣の無い方はかかりつけ医に相談して行いましょう。
- ・ 血圧や心拍数などを把握し、無理のない運動量で行いましょう。

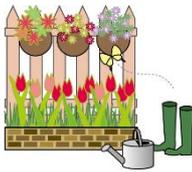
参考文献：日本ウォーキング協会 公認ウォーキング指導員養成講座テキスト





# 5月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> (入所) 音シク 	<b>2</b> (入所・通所) 口腔ケア (通所) 音シク	<b>3</b> 憲法記念日 通所あります	<b>4</b> みどりの日 通所あります	<b>5</b> こどもの日 通所あります 	<b>6</b> 
<b>7</b>	<b>8</b> (入所) 音シク (通所) 体重測定	<b>9</b> (入所・通所) 口腔ケア (通所) 体重測定	<b>10</b> (通所) 体重測定	<b>11</b> (通所) 体重測定 	<b>12</b> (通所) 体重測定 	<b>13</b> (通所) 体重測定
<b>14</b>	<b>15</b> (入所) 音シク (通所) 音シク	<b>16</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>17</b> 	<b>18</b> (入所) 音シク	<b>19</b>	<b>20</b> 
<b>21</b>	<b>22</b> (入所) 音シク	<b>23</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>24</b> 	<b>25</b> (入所) 音シク	<b>26</b> 	<b>27</b> (通所) 音シク
<b>28</b>	<b>29</b> 	<b>30</b> (入所・通所) 口腔ケア	<b>31</b>			