

ほうかつだより

第9号

発行月：平成28年2月 発行：新潟市地域包括支援センターかめだ
〒950-0168 新潟市江南区早通 6-7-34 TEL025-383-1780



こんにちは！地域包括支援センターかめだです！！
今回は、腰痛の予防、介護とマイナンバー、消費者被害について
ご紹介いたします。

腰痛の予防

病気やけがによる自覚症状の調査では男性の1位、女性の2位が腰痛となっています。
原因を知り、それに伴った対処を行うことで腰痛の予防や改善は可能です。

【腰痛を起こさない・症状を悪化させないためのポイント】

○適度な運動を心がける

腰を支える筋肉を鍛えることが大切。また、運動には骨を丈夫にする作用があるので骨粗鬆症の
予防にも効果的。ウォーキングや筋力トレーニング等、骨に刺激を与える運動が望ましい。



《すでに腰痛がある場合…》⇒基本的には同じ！

腰が痛いからと身体を動かさないと腰を支える筋肉の量が減って
腰痛が悪化する。治療と並行してストレッチや運動療法も取り入れる。
ウォーキング等の有酸素運動の他、スクワット等もオススメ。

○腰に優しい生活を送る

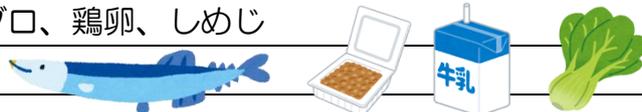
脊柱管狭窄症の場合は、腰をそらす姿勢を取らないようにする。前か
がみの姿勢は症状を和らげるため、立って動作をする時は
片足を踏み台に乗せる等、膝と股関節を軽く曲げた状態を意識する。



○食生活を見直す

骨を丈夫にする食生活も大切。カルシウム、ビタミンD、ビタミンKをしっかり取る。

カルシウム	干しエビ、イワシの丸干し、シジミ、豆腐、納豆、牛乳、ヨーグルト、小松菜
ビタミンD	鮭、さんま、かれい、サバ、マグロ、鶏卵、しめじ
ビタミンK	納豆、小松菜、ほうれん草



腰痛を起こさない、悪化させない生活の工夫を心掛け、腰痛とうまく付き合いながら生活を楽しみましょう。

介護とマイナンバー（社会保障・税番号制度）について

平成 27 年 10 月から、国民の皆さま 1 人 1 人にマイナンバー（個人番号）が郵送にて通知されていると思います。

マイナンバーは住民票を有する全ての方に 1 人 1 つの番号を付して、社会保障、税、災害対策の分野で効率的に情報を管理し複数の機関に存在する個人の情報が同一人の情報であることを確認するために平成 28 年 1 月から利用します。

皆さまからは、年金・雇用保険・医療保険の手続き、生活保護・児童手当その他福祉の給付、確定申告などの税の手続きなどの申請書等に記載を求められることとなります。

介護にマイナンバーが導入されると、
養護老人ホーム利用負担額の決定手続き、
高額医療・高額介護合算制度に関する手続きでの
所得証明書等の添付が省略可能になります。



消費者被害にご注意ください！！

事例 1. 【マイナンバー詐欺】

「マイナンバー制度の導入に伴い、個人情報調査中である」と言って、女性が来訪し、資産や保険の契約状況などを聞かれた。（60 歳代 女性）

●マイナンバーの通知や利用手続き等で、国や自治体の職員が家族構成、資産や年金・保険の状況を聞くことはありません。不審な電話はすぐに切り、来訪の申し出があっても断ってください。

事例 2. 【断ったのに高額な品物が送られてきた】

数日前、高齢の母が「昭和 50 年代の天皇家のことが分かる楽しい本があるので買いませんか。値段は 3 万 6 千円です」と電話で勧誘された。母は「興味ありません」と断ったが、宅急便で皇室に関する書籍が送付され、受け取ってしまった。（80 歳代 女性）

●注文や承諾をしていない商品が届いても、受け取る義務も支払う義務もありません。宅配業者に「受け取りません」と伝え、受け取りを拒否しましょう。受け取り拒否をしても宅配業者には迷惑はかかりません。



「消費者ホットライン」＝局番なしの「188」

※「188」へ電話すると、音声ガイダンスが流れ、郵便番号を入力するとお住まいの地域の消費生活センターをご案内します。