

# ケアマネだより



社協理念: あたたかい手 やさしい心でつなげよう 福祉の輪  
経営理念: おもいやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます



当事業所では毎年度、質の高い業務が行えるようにケアマネジャーに必要な研修を、計画、実施しています。先日、「骨（骨粗しょう症、ロコモティブシンドローム、腰痛緩和等）」について整形外科の先生と理学療法士から学ぶ機会がありました。一部紹介します。

## ロコモティブシンドローム（略してロコモ）とは

関節や筋肉などの運動器の障害によって介護が必要な状態や、またそうなる危険が高い状態のことです。

ロコモの早期発見（ロコチェック） 1項目でもあてはまることがあれば  
ロコモの心配があります。⇒整形外科を受診して原因を明らかにしましょう。



- 1) 片脚立ちで靴下がはけない
  - 2) 家の中でつまずいたり滑ったりする
  - 3) 階段を上がるのに手すりが必要
  - 4) 横断歩道を青信号で渡りきれない
  - 5) 15分くらい続けて歩けない
  - 6) 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ※トレーニング（ロコトレ）方法もあります。

### お知らせ

～マイナンバーカードは健康保険証として利用できます～

マイナンバーカードは身分証明書として利用できるほか、自治体サービス等、様々なサービスにもご利用いただけます。また、医療機関・薬局で健康保険証として利用することができます。利用の際は顔認証付きカードリーダーで受付を行います。



👉カードリーダー

～現行の健康保険証の新規発行終了について～

現行の健康保険証の発行については、令和6年12月2日より終了しマイナンバーカードでの保険証利用を基本とする仕組みに移行します。令和6年12月2日時点で有効な健康保険証は、最大1年間有効とする経過措置が設けられています。健康保険証の発行終了後、マイナ保険証や有効な健康保険証をお持ちでない方は、医療機関・薬局の受診時は資格確認書により資格確認を行います。マイナ保険証をお持ちでない方については、ご本人の申請によらず、加入する医療保険者から資格確認書が送付される予定です。

※市報うおぬま 9.10にも掲載されています。

