

菊池地域リハビリテーション支援センターニュース

Vol.8

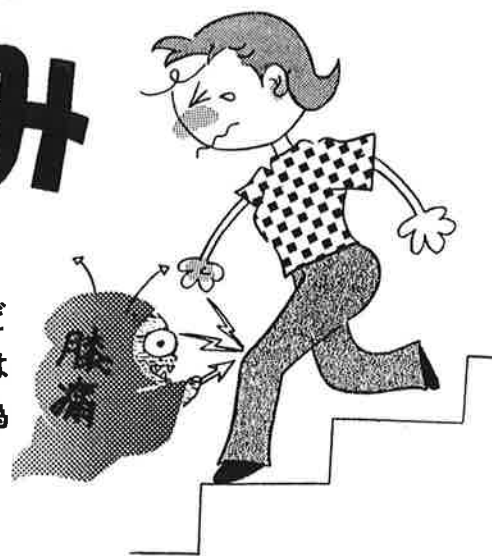
師も走るから...師走!!



来年もよろしくお願いたします

運動療法 膝の痛み	2～5
高額医療費給付について	6～8
スタッフ紹介	9
突撃インタビュー (大津町 つつじ山荘)	10～11
連絡先	12

膝の痛み



膝は、私達の体重を支える大切な関節です。
 「階段を下りる、スポーツをする、正座をする」など私達が日常ごく当たり前に行う動作によって、膝には常にいろいろな角度から力が加わっています。その為膝は、大変故障しやすい部位といえるのです。

●日常生活での膝への負担

- 平地歩行 : 体重の約3倍
- 階段の上り : 体重の約5倍
- 階段の下り : 体重の約7倍

例えば...!?

[体重 50kg の平地歩行の場合]
 $50\text{kg} \times 3\text{倍} = 150\text{kg}$
 平地を歩く時、片側の膝関節に
150kg の負担がかかっている

●膝の痛みの原因

膝に痛みをもたらす原因には、大きく分けて以下のようなものが挙げられます。

- ①外傷・・・事故などによって、膝にある「半月板」という軟骨や、靭帯が損傷すると痛みが起こる
- ②炎症・・・「慢性関節リウマチ」や「化膿性関節炎（黄色ブドウ球菌などの細菌感染で関節内が化膿する病気）」による膝関節の炎症で痛みが生じる
- ③老化・・・膝の軟骨や骨が老化し、体重を支えきれなくなり関節が変形して炎症が起こり痛みを生じる「変形性膝関節症」

以上の3つの中で特に膝の痛みで多いのが「**変形性膝関節**」です。

変形性膝関節症の外見的な症状

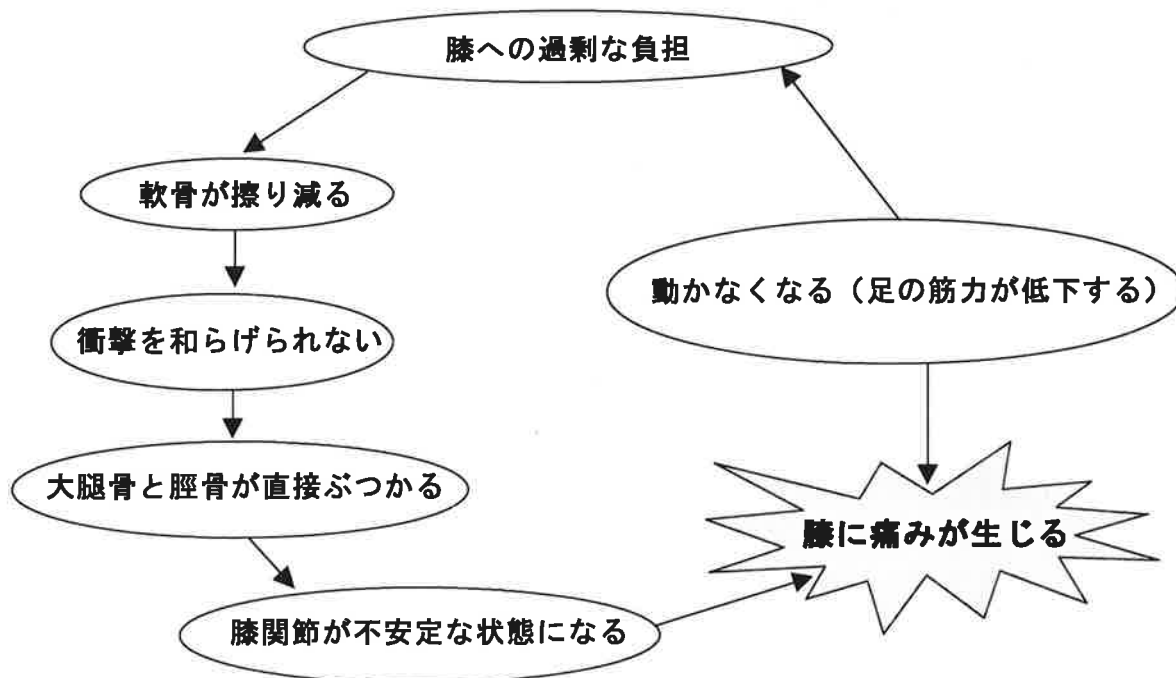


正常



変形性膝関節症

●何故痛みが起きるの？



●膝の痛みを防ぐには？

- ① 太り過ぎない : 肥満は膝に大きな負担を与えます。次の式から自分の標準体重を割り出し、それ以下に抑えるようにして下さい。

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{標準体重(kg)}$$

- ② 長時間歩かない : 歩く事は大切ですが、膝が痛くなったら必ず休憩し、安静にする事が大切です。また、長時間正座することも避けて下さい。

- ③ 杖を使って歩く



- ④ 足底装具をつける



- ⑥ 膝の体操で筋力を強くする : 軽症の変形性膝関節の痛み予防と治療のためには、膝の体操を行う事が大切！ (次のページの体操)

膝の痛み を 防ぐ体操

- ① 膝の関節の動きをよくする運動と膝の筋力を強くする運動を行う
- ② 毎日、朝・昼・晩に行う
- ③ 続けて行うのが大切
- ④ 痛みがある時や、膝に炎症が起きている場合には行わず安静にする

膝の関節の動きをよくする運動

(両膝を 10 回行う)

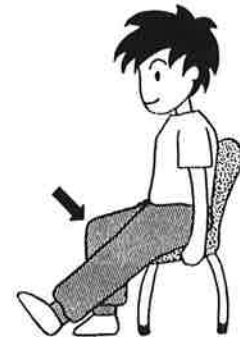
椅子に腰かけ、片脚を前に出す。前に出した脚の膝蓋骨の上・下部に手を当て、ゆっくり 10~20 数えながら、膝の裏を伸ばすように押す。



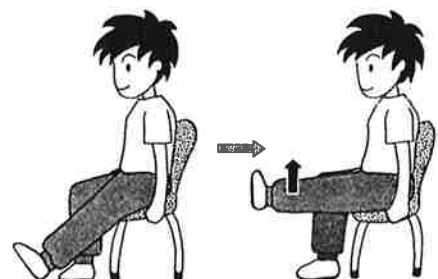
膝の筋力を強くする運動

まず、1~6 の運動の中で自分が出来る範囲のものを行う。出来るようであれば、7~8 の運動も行おうと良い。(重りを使用する場合は医師等に相談してから行って下さい)

- 1 椅子に腰掛け、踵を床に付けたまま膝を伸ばすような感じで 10 秒間大腿部の全面に力を入れる。この時、足首は上に反らす。(両膝を 10 回行う)



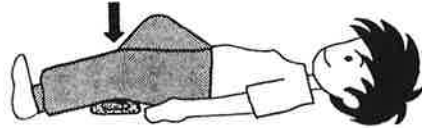
- 2 椅子に腰掛けて片脚をゆっくり上げ 5 秒間保つ。右図のように片脚を伸ばした状態から上げると良い。楽に出来るようになったら脚に重りを、0.5~1.0kg つけてもいいが、自分の筋力に合わせてると良い。(両脚を 10 回行う)



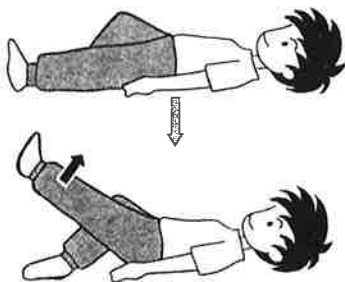
3 大腿部を上げ5秒間保つ。
(両脚を10回行う)



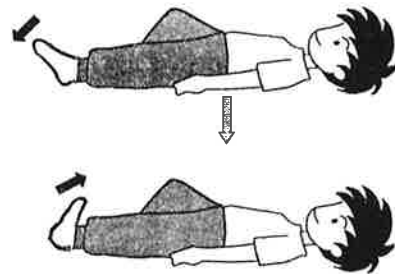
4 横になり片方の膝を立てる。固く巻いたバスタオルを膝の下に置き脚をまっすぐ伸ばし、膝でタオルを床に押しつけるようにする。力を入れたまま、ゆっくり10秒間数え、力を抜く。
(両脚を10回行う)



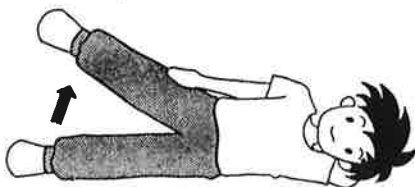
5 4と同じ体勢のまま、伸ばしている脚を20~30cm上げ、5秒間保つ。楽に出来るようになったら重りをつけても良い。
(両脚を10回行う)



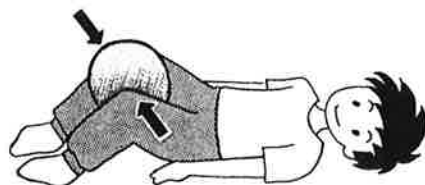
6 爪先をできるだけ下へ伸ばす。次に踵突き出し、爪先を足首のほうに曲げる。これを5秒ずつ行う。
(両脚を10回行う)



7 横向きに寝て、片腕で頭を支える。股を開くようにして、脚を上げる。両脚の角度が30°くらいになるようにあげたまま、ゆっくり5秒間数える。
(両脚を10回行う)



8 膝からももの辺りで枕(ボール)をはさみ、両脚の内側に力を入れる。力を入れたままゆっくり5秒間数え、力を抜く。
(10回行う)



高額療養費の支払いを助ける制度

入院はいつ自分の身に降りかかってくるか予測が付きません。突然の入院の場合、高額な医療費の請求に戸惑われることがあるかもしれません。

今回は、高額療養費の支払いを助ける制度についていくつかご紹介したいと思います。

病院の入院費

健康保険・国民健康保険など公的医療保険での支払いは

一般・・・・・・・・・・3割

老人医療受給者証をお持ちの方・・・1割 or 2割（課税所得が124万以上）

高額療養費給付制度を利用する

一ヶ月にかかった医療費が、**7万2300円**を超えた時に、この金額を超えた分の医療費が支給される（4ヶ月目以降は3万7200円）。

・老人医療受給者は**4万200円**。

・住民税が非課税の人に関しては、**3万5400円**を超えた額が支給の対象となる（4ヶ月目以降2万4600円）。

・月収56万円以上の方は**13万9800円**。但し、食事代・個室料などを除く。

* 原則自己申請・扶養家族も対象・入院の翌月から2年間有効

申請に必要なもの

高額療養費支給申請書・保険証・医療機関の領収書・印鑑

申請場所

国民健康保険・・・市区町村役所

健康保険・・・社会保険事務所

組合管掌健康保険・・・組合の窓口もしくは勤務先の総務課

共済保険・・・各事務所

但し、戻ってくるまで2～3ヶ月かかります

高額療養費貸付制度（健康保険の場合）・高額療養費委任払い制度（国民健康保険の場合）を利用する

高額療養費の支給見込み額の約8割を無利子で貸付（自己申請）

申請に必要なもの

高額療養費貸付金貸付申込書・借用書・高額療養費支給申込書（すべて窓口にて配布）・保険証・印鑑・医療費請求書

それでも大変な場合・・・

社会福祉協議会の生活福祉資金貸付制度

療養・介護資金として限度額 44 万円迄貸付 但し償還期間 5 年以内

食事療養費の自己負担の減額を利用する

対象：非課税世帯の人

申請に必要なもの 健康保険証

申請場所 市区町村役所にて減額証を発行してもらい、入院時受付に提示

一般で 780 円 → 650 円 (90 日を越えると 500 円に)

- * 生活保護受給者・特定疾患・労災の人は食事療養費の自己負担なし
- * 介護保険施設利用の際も同様の制度がある (介護保険の減額証を発行してもらう必要がある)

(例 1)

〇〇会社勤務の A さん (30 歳) が骨折で 1 ヶ月 (11 月 1 日から 11 月 30 日まで) 入院
入院費 (3 割負担) で 30 万円の支払い →

高額療養費給付制度の申請により

30 万円 - ((食事代 780 円 × 30 日) + (自己負担額 72300 円)) = 204300 円が返ってくる・・・

が、204300 円もの大金を一度に支払うのは困難であったため、

高額療養費貸付制度を利用したところ、

高額療養費給付制度で返金される 204300 円のおよそ 8 割 (16 万円弱) を支払い前に貸付
を受けることが出来たため、**30 万 - 16 万弱 = 14 万弱**の支払いで済んだ。その後

204300 - 14 万弱 = およそ 6 万円が、高額療養費の給付として返ってくることになる。

(例 2)

〇〇会社勤務の B さん (30 歳) が骨折で半月入院後、転院した場合

各病院 5 万ずつの支払いがあったとすると、

A 病院 5 万 + B 病院 5 万 - ((食事代 780 円 × 30 日) + (自己負担額 72300 円))
= 4300 円が返ってくる

- * 各医療費 (個室料・食事代など除く) が **21000 円以上**であれば合算が可能
- * 世帯合算も可能 (同じく一人 **21000 円**以上が条件・老人医療との合算は不可)

(例 3)

一人暮らしの C さん (80 歳・非課税) が骨折で半月入院後、転院した場合

A 病院 5 万 + B 病院 5 万 - ((食事代 650 × 30 日) + (自己負担額 40200 円))
= 40300 円が返ってくる

- * 但し、老人医療の場合の高額療養費給付については、老人医療受給者証が出来ると同時に手続きをしておけば、給付金が**自動的に**口座に入ってくるようになる

医療費控除

前年（1月1日～12月31日）に支払った医療費自己負担額の総額が、10万円を越えた場合、又は合計所得金額（世帯合算）の5%を越えた場合（どちらか少ない額）、最高200万円まで医療費控除が受けられます。

（1年間に支払った医療費－高額療養費給付制度などで還付された額）－10万円

=医療費控除額（年収200万円以下の場合は、年収の5%を引いたものが医療費控除額となります）。

* 主な医療費控除の対象医療費

- ・ 医師、歯科医師による診察代や治療費
- ・ 治療・療養の為に医薬品の購入費
- ・ 病院、診療所、助産婦の入院費
- ・ マッサージや指圧などの施術費（健康維持目的以外）
- ・ 介護保険制度のサービス（医療系 ex 訪問看護・訪問リハ・通所リハ・短期入所療養介護・家事援助中心を除く訪問介護・通所介護・短期入所生活介護）を利用した費用

* 以下の費用で、治療や診療を受ける為に支出したもの

- ・ 交通費、入院中の食事代など、医療用器具の購入代やレンタル料で通常必要なもの
- ・ 義手、義足、松葉杖、補聴器、義手等の購入費
- ・ 医師がオムツが必要と認めた人のおむつ代
- ・ ストマ用装具代

利用の方法 申告用紙、給料の源泉徴収表、印鑑、医療費の領収書等を持って、管轄の税務署で申告します。

* 5年前までさかのぼって申告できます

* 医療費控除で戻る額は医療費自己負担額の10%が目安です

年収 \ 医療費	15万	20万	30万	40万	50万
400万	5000円	10000円	20000円	30000円	40000円
500万	5000円	10000円	20000円	30000円	40000円
600万	5000円	10000円	20000円	30000円	40000円
700万	5000円	10000円	20000円	30000円	40000円
800万	10000円	20000円	40000円	60000円	80000円
900万	10000円	20000円	40000円	60000円	80000円

菊池地域リハビリテーション支援センター スタッフ紹介

新しくメンバーが加わりスタッフも充実してきました！どうぞよろしくお願ひ致します。

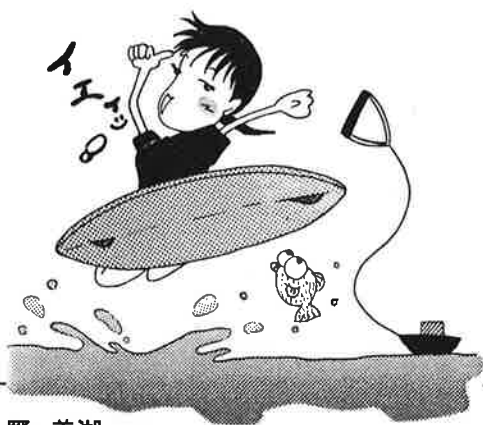
自己紹介の見方:1.氏名 2.職種 3.趣味や特技 4.自己アピール 5.地域リハに関わっての感想



1. 河崎 靖範
2. 理学療法士
3. ゴルフをしたいのは、やまやまですが...
4. 近年、10kg太り、最近子供が出来て時間がありません。これを機会に体重を減らそうと思います。
5. 地域への関わりは、まだ薄いのですが、お役に立てる支援センターになるよう頑張ります！



1. 本田 ゆかり
2. 理学療法士
3. バレーボール
4. 何事にも諦めず前向きに取り組めます。
5. 他のスタッフと協力しながら地域の人々に貢献していきたいと思ひます！



1. 久野 美湖
2. 理学療法士
3. 今年 はじめたばかりのウェイクボード！
4. 新人の中で一番の年増ですが、若い者に負けず頑張ります！
5. 早く自信を持って現地指導を出来るようになりたいです！



1. 山下 理恵
2. 作業療法士
3. 温泉めぐり
4. 最近、コーヒーのおいしさが分かってきました...
5. 味のある公民館、皆様の笑顔、大きな笑い声が好きです！どうぞ宜しくお願ひします。

突撃インタビュー 今回は

社会福祉法人 双友会 つつじ山荘 です

1. 施設の紹介をお願いします。

つつじ山荘は、大津町の老人福祉実践の拠点として、地域に開かれた施設、地域の人々が利用しやすい施設づくりを目指しています。

介護保険における介護老人福祉施設の役割として、居宅における生活への復帰を念頭に置き、デイサービスセンター・ヘルパーステーション・居宅介護支援事業所・在宅介護支援センターを併設しています。また、要介護者のみならず、在宅虚弱高齢者に対する機能訓練事業を大津町の委託により行っています。

サービス内容

介護老人福祉施設つつじ山荘

入所定員 110名・短期入所生活介護・通所介護・訪問介護

大津町在宅介護支援センター

居宅介護支援事業所

機能訓練事業B型

2. 施設の方針についてお聞かせください。

利用者が、その有する能力に応じ可能な限り自立した日常生活を営むことができるように支援することを目的として、ご利用者に日常生活を営むために必要サービスを提供しています。

山縣カズヨ施設長から一言

ご利用者の人権を尊重し、心身の自立と明るく、やすらかな生活を保持できるよう援助するための、施設運営を考えています。



つつじ山荘の目玉

大津町名物のからいもを使って
ご利用者に好評をいただいています

焼きいも大会
駄菓子販売

その他盛りだくさん！

インタビュー当日は、映写会が開催されていました。残念ながらインタビュー終了と同時に、映写会も終了してしまい、様子をのぞく事ができず残念でした。(担当者)



焼き芋大会
おいしそう！
心も体も
ほっかほっか



やさしさと やすらぎと 希望

介護老人保健施設
特別養護老人ホーム つつじ山荘
〒869-1233
菊池郡大津町大字大津2061番地
TEL 096-293-4014
FAX 096-293-8487



リハビリ担当の井野訓練指導員と中畠看護師です。

施設長の山縣カズヨ氏、リハビリテーションを担当されている訓練指導員の井野氏にお話を伺いました。利用者の方がたの自立支援とより良い生活のために良いサービスを提供していこうという熱意を感じました。改めて、人権尊重と自立支援について考えることができました。ありがとうございました。今後も宜しくお願い致します。(担当者)

連絡先

菊池地域リハビリテーション支援センター

〒869-1106 熊本県菊池郡菊陽町曲手760
熊本リハビリテーション病院内

TEL 096-232-3194 FAX 096-232-3119

E-mail chiiki-reha@marutakai.or.jp

URL <http://www.marutakai.or.jp/ker/>

ホームページ
バージョンアップ
しています
ご覧ください

電話での相談の受付は
午前9時から午後5時まで随時受けております。
またFAX・電子メールでは
24時間受け付けておりますので
お気軽にご連絡ください。



菊池地域リハビリテーション支援センターニュースVol.8 2003.12
平成15年12月
発行 菊池地域リハビリテーション支援センター

無断の使用・複製を禁じます