

後期高齢者医療に関するお知らせ

今年10月より、75歳以上の方等(※)で一定以上の所得のある方の医療費の窓口負担割合が変わります。

(※65～74歳で一定の障害の状態にあると広域連合から認定を受けた方を含みます。)

これまでは所得に応じて1割または3割負担となっていたのですが、10月から新たに2割負担が導入されます。



それに伴い、今年度は保険証が8月と10月の2回更新されることになります。7月中旬に届いている茶色の保険証は有効期限が9月30日までとなり、10月からはピンク色の保険証に変更となりますので、ご注意ください。ピンク色の保険証は9月末までに発送される予定です。



窓口負担割合や保険証についてご不明な点は、お住まいの市区町村の後期高齢者医療担当窓口にお問い合わせください。

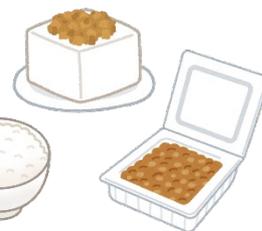
旬の美味しさ！万能きのこダネ

一年中手に入るきのこですが、旬の秋は美味しさ抜群。免疫力を高めたり腸内環境を整えたりと、体にも嬉しい食材です。今回は、作っておくと便利な「万能きのこダネ」のレシピをご紹介します。

- ▶お好きなきのこ…200g 
- ▶醤油、酒、みりん…大さじ2ずつ
- ▶砂糖…小さじ2 ▶酢…小さじ1

石づきを取ったきのこを3cm大にカットし、すべての調味料と合わせて鍋で煮詰めるだけ。水分がなくなり、とろみがついたら清潔な容器に移して冷まします。

まずはそのまま、ご飯や豆腐、納豆と合わせて。



野菜と和えて、さっと一品。



魚料理の付け合わせやハンバーグのソースにして、いつもの料理もより豪華に。



冷蔵庫で3日程度が保存の目安ですが、小分けにして冷凍も可能です。

凍ったまま沸騰したお湯に入れ、出汁や調味料で味を整えたら麺のつゆやスープ、味噌汁に。お米と水と一緒に炊いて炊き込みご飯にも。



ケガの予防のストレッチをしましょう



ハムストリング

- ハムストリングス
- ①片足を伸ばし、反対側の足を曲げて伸ばした足の下に入れます
- ②お腹と太ももを近づけるように、太ももの裏側を伸ばします



大殿筋

腸腰筋

- 大殿筋と腸腰筋
- ①片膝を曲げ、両手で抱きかかえます



アキレス腱

- アキレス腱
- ①反動を付けず ゆっくりと伸ばします
- ②膝とつま先を両足ともに真っすぐそろえます



腹斜筋

- 腹斜筋
- ①肩をつかんで体をひねります
- 息を止めないようにしましょう

20秒を左右交互に3セットずつ、ゆっくり呼吸をしながら実施できると理想的です。無理なく怪我なく頑張りましょう。

シニア世代の虫歯は・・・

シニア世代の虫歯は、歯の根元がハイリスク部位！年齢を重ねるにつれて歯肉が少しずつ退縮すると、歯の根元が出てきます。歯根は柔らかいため虫歯になりやすいのです。さらに年齢と共に唾液が減少し、唾液の自浄作用が減ることも原因の一つです。歯の神経を取って被せている歯は虫歯になっても痛みが出ないため、知らず知らずのうちに虫歯が進み、ある日突然ポロッと取れた…そんな経験はありませんか？

歯ブラシと歯間ブラシを使って歯の根元をしっかりとケアすることは、根元の虫歯リスクを減らすだけでなく歯周病の予防にも繋がります。

シニア世代のお口の中はとっても複雑。ブリッジの根元、入れ歯のバネがかかる歯の周りは特に注意して磨きましょう。歯根は柔らかいため、正しいブラシ圧で磨くことが大切です。



医療法人社団哺育会 笠幡病院

所在地：〒350-1175 埼玉県川越市笠幡 4955 番地 1

TEL.049-232-1231

院長：福留 健之

