

お元気体操②

「かかと上げ下げ」で足ポカポカ🔥

久木田 泉 (健康運動指導士)

この季節、足が冷えてくつ下を何枚も重ねばきしても温かくならない、ということはありませんか？そんな時は、内側から温めることが大切です。オススメしたいのが、足ポカポカたいそう。やり方は簡単。イスに座り脚をそろえます。背もたれを使わず、少し前の方に座るとやりやすいです。

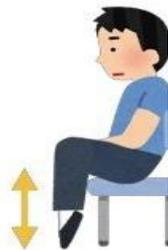
準備ができたなら、「か・か・と」と言いながら1.2.3で両方のかかとをぐっと持ち上げ床から離します。そして4.5.6でゆっくりとおろします。3回つづけたら少し休憩。

次に、「つま・さ・き」と言いながら1.2.3でつま先を天井の方向に持ち上げ、床から離します。そして4.5.6でゆっくり床におろします。こちらも3回つづけます。この2つのだいそうを、休憩をとりながら2~3セット行いましょう。

膝から下の部分をたくさん動かして血行を良くし、足をポカポカに！



1・2・3であげ
て4・5・6で下
ろす。
ゆっくり動かすこ
とがポイント



介護保険料月6000円超に

大半のサービスで値上げ

全国平均

資料：朝日新聞

介護保険サービスの4月から
の料金などが18日に決まりまし
たが、大半のサービスで基本料（
基本報酬）が引き上げられ、新型
コロナウイルス対策の特例によ
る上乗せもあり、事業者の収入は

少し増える一方、利用者の自己負
担も増え、65歳以上の介護保険料
が引き上げとなり、全国平均で初
めて月6000円を超える見通
しです。

サービスごとの基本料金は、訪

問看護など一部を除き引き上げ
となります。また、感染拡大で利
用控えが目立つデイサービスな
どの通所介護は約1%増と引き
上げ幅は大きいです。

介護サービスの利用者負担 (基本料の1割)は、こう変わる

- * 要介護3の特養 (1日)
現在 697円 → 4月~712円
- * 要介護2の通所介護 (7~8時間)
現在 765円 → 4月~773円
- * 身体介護中心の訪問看護 (20分未満)
現在 166円 → 4月~167円
- * さらに新型コロナ特例として9月ま
つまで基本料を0.1%上乗せ

お気軽にご相談下さい

何でも相談会

3月4日(木)

場所 こびらい にじの家サロンです
毎月第1木曜日 (開催 10時~12時)

=しが健康医療生協、草津生健会 共催=

ほほえみ歌壇(俳句)

俳句サークル(第4金曜日)

裸木の自己主張せり真青空

西村 雅尾

読み尽し見尽し冬を籠をり

木村 三醒

湖の光りやどせる蜷舟

山元 文子

マイ箸を持って嬉しやお正月

吉田 正明

屋根白くいつつけようか冬タイヤ

稲森 善稔