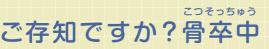
## 教えて先生!

## 健康講座









岐阜市 森整形外科

リハビリクリニック

た。この です。 なることを、中気、 いう呼び方が残っ いまでも脳卒中で半身不随に ため、地方によって 7

う言葉の突然起こる、怖い る言葉ですが、この、卒中、 本来は脳の疾患として使用す 脳卒中」と定義されています 害により、突然意識を失って倒 栓・脳梗塞発作等の脳の循環障中風の略。脳溢血または脳血 れ、深い昏睡状態に陥る症状。 広辞苑によると卒中とは「卒 ځ

今月の



先生 紹介

## 骨卒中とは

中気や卒中風と呼んでいまし突然半身不随になることを卒 用されており、「中風」は元来 言葉なら聞いたことがある方 を指してい られて起こる病気、という意味 かに、急に起こるさまを指し、 の略された言葉で、「卒」はにわ そもそも「卒中」とは「卒中風」 も多いのではないでしょうか かもしれません。脳卒中という 「中」はあたるという意味で使 \*風などの外界の刺激に中て あ まり聞き覚えのない言葉 たようです。そして や、中風、と は

いるそう

知 された言葉が、骨卒中、です。 っていただくために作り出 メージで世の人に広く

# 骨折の負の連鎖

することが大切です。

骨の なってしまい が必要となったりするように 杖が離せなくなったり、車椅子 元気に歩いていた方が骨卒中 活動作のレベルが下がってし 通常の骨折と区別して、骨卒中、 持 椎圧迫骨折(せぼねの骨折)の いては、死、の谷へ転落してい になると、治療をうけたあとも まうことにあります。それまで こしてしまうと一気に日常生 といわれる理由は、 鬆症が原因となり、重いものを ことを指します。どちらも骨粗 大腿骨近位部骨折(ふとももの きっかけとなります。 る程度の外力で起こって つ 骨卒中とは高齢者に生じる 骨折です。これらの骨折が たり、しりもちをついたり 付け根で起こる骨折)や脊 、『寝たきり』、 いったん起 S

れています。これが「骨折の負危険性が高くなることがしら 度同じような骨折を繰り返す また一度骨折を起こすと、再

> には、最初の骨折を起こさな を起こさないようにするため の連鎖」です。この不幸な連鎖 ように骨粗鬆症を早期に発見

# 予防と早期発見

60代から徐々にはじまっているかもしれませんが、実は50― 低下 の治療を開始する必要があり はできるだけ早期に骨粗鬆症 と診断されてしまったときに 動などに気を付ける、 7 度がどれくらいなのかを知っ 閉経とともに急速に骨密度が る っていない ものです。 骨粗鬆症というとご高齢 ただき、まだ骨粗鬆症にな して いくため、自分の骨密 ならば食生活や運 特に女性の場合は 骨粗鬆症





中にならないよう心がけてい

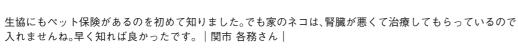
長く健康にすごすため、骨卒

きましょう。

ます







# ます

## 下げ受給。それぞれにメリッ 開始を遅らせる代わりに年金額は増える繰り わりに年金額は減少する繰上げ受給、逆に受給 ら受給できる老齢年金を、受給開始を早 をご存知の方も多いと思います。本来は65歳か ・トデメリ める代

·があ

年金の繰上げ受給、繰り下げ受給とい

ら請求してくださ

げても増額しませんので、

、受給権が発生し

ときは

変

繰上げ繰り下げ

が繰下げの最短受給開始です。老齢基礎年金か %の率で増額され、増額は一生続きます。ただ額されることです。据え置いた期間の月数×7 できます。 老齢厚生年金のどちらか一方だけの繰下げ し最低1年間据え置きするので、 ŧ

得税や住民税、所得をもとに計算される国民健 年金を繰り下げ期間中は受取れないことなど あります。また受取る年金額が増えると、所

月 日 日 日 日 し プ ご

金曜日 9

唯日 9時~17時 (土日休み)の58-370-6713

ープぎふ LPAの会事務局

お問い合わせ

# メリットデメリット

66歳受給開始

康保険や介護保険の保険料負担も増える可 デメリットは、加給年金の対象者が老齢厚生

繰下げ受給の最大のメリッ トは、年金額が増

親切に教えていただけます。

金定期便などを見ながらお問い合わせください いで、詳しくは年金事務所などに、年金手帳や年 わってきます。いろいろな情報で一人合点しな ました。年金は個人ごとに違いますし、制度も変

会議 更可能です(年金事務所へ要相談)。繰り下げを選択した後に、変更した なお、65歳前の特別支給の老齢厚生年金は繰 り下げを選択した後に、変更したい 今回のテーマ

8888888

やりくり アイデア!!

もらいますか?



# 例として、我が家の場合は…

そして配偶者の私が年下で、加給年金を受取 下げようかと今は思っています。 ことも可能でしたが、本来の6歳から受給して る条件に合ったため、老齢基礎年金を繰下げる 員の予定でしたので繰上げは考えませんでした。 ます。私は世にはばかりそうなので70歳まで繰 ここでは、一般的なことをざっくりとお話 我が家では、夫が 65歳までは再雇用で会社 れ

### 2020年度第1回

### 理事会だより (6/16)

#### 5日期決質について承認しました

) 3万州次昇に が、6 承認しました。					
					単位:百万
	5月度事業結果	5月実績	予算差	累計実績	予算差
	商品の供給高	2,561	448	4,893	786
	総事業高	2,636	448	5,027	784
	事 業 経 費	486	-3	973	-5
	経常剰余金	134	109	204	189
	当期剰余金	94	73	143	130

組合員数 245,919名 計画比 100.1% (加入 1,238名) 出資金 42億2,795万円 一人当り出資金 17,192円

#### 2) 役付理事を互選し、 代表理事を選定しました。

総代会終了後の第1回理事会において、理事長に大坪光樹 副理事長に上林美也子、専務理事に吉岡俊雄が互選されま した。また、代表理事に大坪光樹、吉岡俊雄を選定しました。

#### 3 2019年度剰余金処分に関する、 組合員への出資配当及び利用分量割戻について。

割戻し金額や返還方法及び3月20日現在の出資金額を記載 した通知書を、7月13日(月)からの配達(または郵送)で組合員 の皆さんにお届けしています。8月15日(土)までに支払請求が 無かった場合は、9月度に出資金及び出資預り金へ自動振替 えします。

#### 4 フードバンクぎふへの食品の無償提供について。

2020年6月に、大垣市にある「フ ードバンクぎふ」と食品の無償譲 渡に関する合意書を取り交わしま した。今回は、西濃支所で発生す る返品商品(食品)を「フードバン クぎふ」に無償提供し、地域で生 活支援を必要とする方の支援に 活用していただきます。





