

今月のテーマ

ご存知ですか? 骨卒中

こつそっちゅう

森 敦幸 氏



岐阜市
森整形外科
リハビリクリニック

今月の先生紹介

「中」はあたるという意味で使われており、「中風」は元来、風などの外界の刺激に中てられて起こる病気、という意味を指していたようです。そして突然半身不随になることを卒中(そちゅう)や卒中風(そちゅうふう)と呼んでいました。このため、地方によってはいまでも脳卒中で半身不随になることを「中気」や「中風」という呼び方が残っているそうです。

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

骨卒中とは

あまり聞き覚えのない言葉かもしれませんが、脳卒中という言葉なら聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか。そもそも「卒中」とは「卒中風」の略された言葉で、「卒」は「卒」に、急に起こるさまを指し、「中」はあたるという意味で使用されており、「中風」は元来、風などの外界の刺激に中てられて起こる病気、という意味を指していたようです。そして突然半身不随になることを卒中(そちゅう)や卒中風(そちゅうふう)と呼んでいました。このため、地方によってはいまでも脳卒中で半身不随になることを「中気」や「中風」という呼び方が残っているそうです。

骨折の負の連鎖

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

また一度骨折を起こすと、再度同じような骨折を繰り返す危険性が高くなること知られています。これが「骨折の負の連鎖」です。この不幸な連鎖を起ささないようにするためには、最初の骨折を起ささないように骨粗鬆症を早期に発見することが大切です。

予防と早期発見

骨粗鬆症というところが高齢の方の病気、というイメージがあるかもしれませんが、実は50代から徐々にじまっています。特に女性の場合は閉経とともに急速に骨密度が低下していくため、自分の骨密度がどれくらいなのかを知っていただき、まだ骨粗鬆症になっていないならば食生活や運動などに気を付ける、骨粗鬆症と診断されてしまったときにはできるだけ早期に骨粗鬆症の治療を開始する必要があります。

長く健康にすごすため、骨卒中にならないよう心がけていきましょう。



繰り下げ受給の最大のメリットは、年金額が増額されることです。据え置いた期間の月数×0.7%の率で増額され、増額は一生続きます。ただし最低1年間据え置きするので、66歳受給開始が繰下げの最短受給開始です。老齢基礎年金が老齢厚生年金のどちらか一方だけの繰下げもできます。

メリットデメリット

繰り下げ受給の最大のメリットは、年金額が増額されることです。据え置いた期間の月数×0.7%の率で増額され、増額は一生続きます。ただし最低1年間据え置きするので、66歳受給開始が繰下げの最短受給開始です。老齢基礎年金が老齢厚生年金のどちらか一方だけの繰下げもできます。

繰上げ繰り下げ

やりくりアイデア!!

LPA ライフプランアドバイザーの井戸端会議

今月のテーマ

老齢年金、何歳からもらいますか?



LPA 鷺見勢津子

繰り下げを選択した後に、変更したいときは変更可能です(年金事務所へ要相談)。

なお、65歳前の特別支給の老齢厚生年金は繰り下げても増額しませんので、受給権が発生したら請求してください。

例として、我が家の場合は:

我が家では、夫が65歳までは再雇用で会社員の予定でしたので繰上げは考えませんでした。そして配偶者の私が年下で、加給年金を受取れる条件に合ったため、老齢基礎年金を繰り下げても可能でしたが、本来の65歳から受給しています。私は世にはばかりそうなので70歳まで繰り下げようかと今は思っています。

ここでは、一般的なことをざっくりとお話しました。年金は個人ごとに違いますし、制度も変わってきます。いろいろな情報で一人合点しないで、詳しくは年金事務所などに、年金手帳や年金定期便などを見ながらお問い合わせください。親切に教えていただけます。

お問い合わせ

コープぎふ LPAの会事務局
TEL 058-370-6713
月~金曜日 9時~17時(土日休み)

2020年度 第1回

理事会だより (6/16)

① 5月期決算について承認しました。

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

単位:百万円

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。



生協にもペット保険があるのを初めて知りました。でも家のネコは、腎臓が悪くて治療してもらっているので入れませんね。早く知れば良かったです。| 関市 各務さん |

紫蘇がたくさん取れるので、甘味噌に細かく砕いたピーナッツをいれて、千切りにした紫蘇と混ぜ合わせます。ご飯のお供にピッタリ! | 山県市 まーどれさん |

