



日頃は株式会社トーカイをご愛顧賜り誠にありがとうございます。
寒さが堪える冬から徐々に暖かい日が増え、春が近づいてきています。
今回はちょっとした運動をご紹介します。

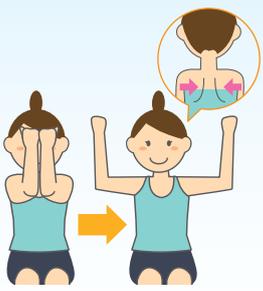
運動不足が気になる？ ～デスクワークでちょっと解消しませんか～

寒い日が続くと体を動かすのが億劫になりがちです。
私達の体は適度に動かした方が、筋肉の動き、血流が良くなり、体温もあがり、調子も保ちやすいと言われています。デスクワークの間隙時間で、簡単にできる運動をご紹介します。



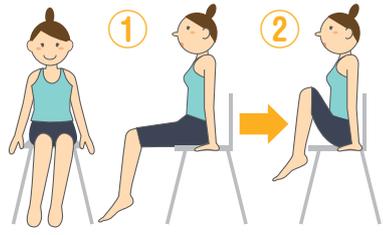
肩こりや背中のだるさを解消

パソコン業務で固まった背中をほぐしましょう。
背筋を伸ばして座ったら、両手のひじから手首までを顔の前でくっつけます。そこから両手を外に開き、肩甲骨を寄せたら、元に戻します。肩とひじが同じ高さになるように気を付けながら、20回ほど繰り返しましょう。



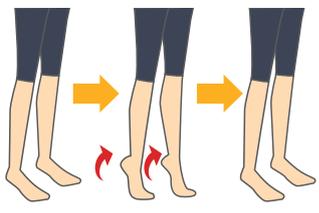
座りながら下腹部を鍛える

お腹周りが気になる方は、腹筋を鍛えましょう。
椅子に座ったら姿勢を正し、両脚を空中に浮かしたまま維持しましょう。初めは20秒に挑戦、慣れてきたら徐々に長くして1分を目指しましょう。ひざの間にタオルを挟み、緩まないようにすると内ももと一緒に鍛えられます。



血流促進・むくみ防止

席を立ったら、ゆっくりとかかとの上げ下げ（つま先立ち）を15～20回ほど繰り返しましょう。このとき、親指の付け根に体重を乗せると効果テキメン。姿勢が不安定な方は、壁やイスを持って安定した状態で行うのを勧めます。



花粉症や体質改善にお悩みの方に！「ルイボスティー」

ルイボスティーは紅茶や緑茶、中国茶等の「お茶」とは全く種類の異なる飲み物です。豆科の低木（いわゆる「しげみ」）の松の葉のような針状の葉の部分で、学名をアスパラサス・リネアリスといいます。
古くより南アフリカの先住民の間で日常的な飲み物として親しまれる一方で、「奇跡のお茶」「不老長寿のお茶」として、日々の健康のために飲まれ続けてきました。
ご興味のある方は、ドラッグストアやスーパーなどで見つけて飲んでみてください。

①アトピーや花粉症の緩和

ルイボスティーに含まれている「SOD様酵素」という物質が、アトピーなどの症状の原因とも言われている「活性酸素」を除去してくれる働きをします。

②アンチエイジング効果

肌の老化（シミやシワ）などにも大敵といわれる「活性酸素」。これも「SOD様酵素」の働きによって撃退してくれます。また、鉄分、亜鉛、マンガン、カルシウム、カリウム、マグネシウムなども豊富に含まれているのでアンチエイジングに効果的といえます。

③デトックス効果

ルイボスティーのもつ働きによって腸を活発にして便秘を改善し、毒素となる悪玉菌を身体の外へ出してくれる効果があります。



東京編

トーカイ従業員おすすめ情報をピックアップ！ トーカイのご当地グルメ

株式会社光信『高尾ポテト』

〒192-0041 東京都八王子市中野上町1-35-5 TEL:042-628-1020

日本でミシュランの三ツ星に認定されている観光地の山は、富士山と高尾山（東京都八王子市）の2つとご存知でしょうか。その高尾山の懐で生まれたのが高尾ポテトです。
八王子産のサツマイモと日本各地での厳選されたサツマイモから作られています。焼き芋にしたサツマイモの皮をそのまま器として使用し、丁寧にくりぬいた中身はお芋の食感がこのように潰してあるので、本当の焼き芋を食べているようで、サツマイモ本来の甘さと皮の香ばしい味が楽しめます。

高尾ポテトは、素材の良さをそのまま生かし、無添加で、手作りにこだわり、1つ1つ愛情を込めて仕上げられている商品です。是非一度ご賞味ください。

HP: <http://www.takaopotato.com/>



東京 多摩営業所からのおすすめ



（左から 諸澄、井上、高橋、澤）

パワースポットの高尾山には、古くから天狗様が存在するという伝説があります。天狗様のような「すばやい対応」を目指す営業カルテットからもお勧め商品です。



SUPERIOR TASTE AWARDを受賞。

これは、国際味覚審査機構 (iTQi) によるシェフとソムリエ120名の味覚エキスパートが優れた食品と飲料品に贈る賞で、世界に通じる食品であることの証です。

モンドセレクションが「食の安全」を評価するコンテストに対して、優秀味覚賞は「おいしさ」を評価するコンテストです。

ちなみに、地元では「多摩の逸品コンテスト賞」「八王子土産グランプリ最優秀賞」も受賞しています。

読者プレゼント 20名様

たんぽぽ便りに関する意見・ご感想などをお寄せいただいた方の中から抽選で20名様にプレゼント。

※詳しくは裏面をご覧ください。

介護報酬2.27%の引き下げへ

2015年1月11日、政府は介護サービスの公定価格である「介護報酬」を、2.27%引き下げることを正式に決定しました。介護報酬の引き下げは2006年以来の9年ぶりとなりますが、サービスの低下が危ぶまれるとの反対を受け、過去最大の下げには至りませんでした。

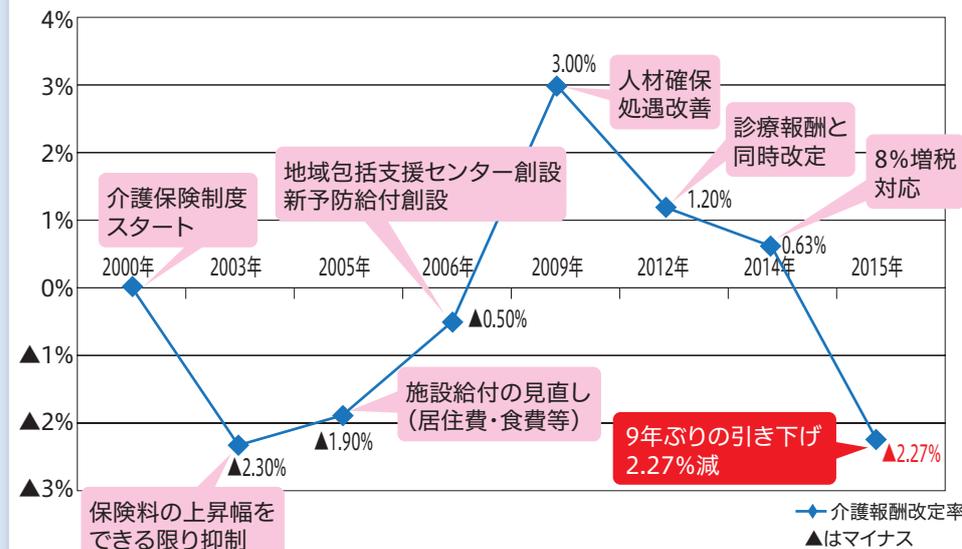
その中で、介護を担う人材の不足を解消するために、介護施設職員の賃上げ分の財源としては1.65%分を確保し、月給を平均1万2,000円アップする方針を示しました。

また、これとは別に介護の必要度が高い人や認知症の人への対応をおこなう小規模事業所などには0.56%分を加算し、中重度の要介護者や認知症高齢者への支援を強化していくという厚労省の指針を反映するものとなりました。

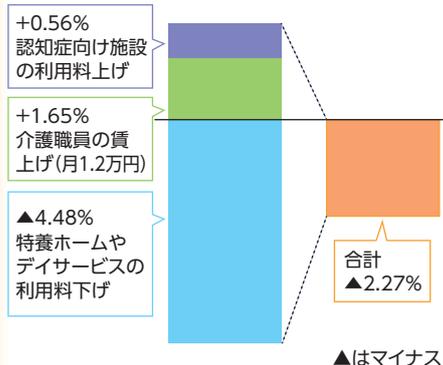
しかし、一方でサービスの単価は平均で4.48%下げられ、個別の具体的な下げ幅は厚労省が2月6日に決める予定です。特別養護老人ホームやデイサービスは、利益率1割前後ともうけが大きいことを受け、事業者の経営状況によりサービス内容に影響がないように細かく設定しながらも、全体としてサービスの単価を大幅に下げていく方針です。

賃上げなどのための上乘せ分と単価減額分を差し引くと、全体で介護報酬は2.27%減り、保険料負担、利用者負担、国・地方の財政負担が全体で2千億円超抑制できる見込みです。

介護報酬改定



2015年改正の主なポイント



- 介護を利用する人 → 利用料が安くなる
- 保険料を払う人 → 負担額は伸び小さく
- 介護を担う職員 → 給与が上がる
- 介護事業者 → 収入単価が下がる

たんぽぽ便り2014年12月号介護保険情報のその後

たんぽぽ便り12月号で掲載いたしました『介護保険情報 2015年制度改革情報』内でお知らせした下記内容について、12月19日に開催された介護給付費分科会にて進捗がありましたのでお知らせいたします。

たんぽぽ便り2014年12月号掲載時の情報

【論点1】基本報酬の見直しについて

福祉用具貸与のみのケアプランについては、ケアマネジメント業務に係る業務負担が軽減されていることを踏まえ、基本報酬の評価を適正化してはどうか。

対応案

- 福祉用具貸与のみのケアプランについては、ケアマネジメント業務に係る業務負担が軽減されていることを踏まえ、基本報酬の評価を適正化する。
- 報酬基準上の利用者数の算定について、2分の1を乗じた数を加えることとする。

2014年12月19日開催 介護給付費分科会にて

撤回

たんぽぽ便りに関するご意見・プレゼントの応募について

プレゼント応募締切: 2015年3月2日(月)

たんぽぽ便りに関するお声をお寄せいただいた方の中から抽選で「高尾ポテト(5個入り)を合計20名様にプレゼントいたします。右記方法にてお声をお寄せください。ご感想もお待ちしています!! (ペンネーム可)

【プレゼントのご応募について】

「内容」のところにご意見とご希望の「プレゼント商品名」をご記入ください。当選者には、ご登録いただきましたメールアドレスより、改めて送付先をお伺いさせていただきます。(ご連絡は、@tokai-corp.com がドメインのアドレスより送信させていただきます。)

【個人情報の使用目的について】

ご記入された個人情報等は以下の目的にのみ使用し、以下の場合を除いて、第三者に提供いたしません。

- 統計データを作成し、今後のたんぽぽ便りの作成や商品やサービスの向上を図るため
- プレゼント当選者への商品の発送のための配送業者への住所・氏名・電話番号の開示のため

ご応募の受付は終了しました