



こんにちは、トーカイです。日頃は株式会社トーカイをご愛顧賜り誠に有難う御座います。ジトジトと蒸し暑い、梅雨の季節を迎えました。皆様はいかがお過ごしですか？この時期、古傷が痛むという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？



## 天気と痛みは関係あるの!?

梅雨といえば、昔からよく「古傷が痛むと雨が降る」といいますよね。一見ただの迷信や思い込みと思われがちですが、実は、天候の変化が人体にさまざまな影響を及ぼすのをご存じでしたでしょうか？

痛みの感じ方は人それぞれですが、頭痛や関節痛のほか、交通事故やスポーツによる外傷、術後の傷跡などに痛みを感じるのが一般的です。女性では、出産時の帝王切開などの傷跡がチクチク痛むという人もいます。天気が悪くなるとなぜ古傷が痛むのかいくつかの説を紹介したいと思います。



### その1 炎症物質ヒスタミン説



前線や低気圧の接近により、急激な気圧の低下が起こると、体内の水分循環が妨げられ、身体がむくみやすくなります。体内では、細胞が膨張することでヒスタミンという化学物質が放出され、普段よりも痛みに対し、敏感な状態になり痛みを感じやすくなるというものです。

### その2 自律神経説



自律神経系の交感神経の興奮が関係し、痛みを感じやすくなります。低気圧が近づく際に、体を緊張させる働きのある交感神経が興奮することでノルアドレナリンが分泌され、その作用で血管が収縮し、酸欠状態になり、痛みを感じる神経を刺激することで痛みを感じるというものです。

### その3 ストレス説



急激な気象の変化を感じて、過去に古傷の痛みを思い出し「また痛くなるかも？」と不安となり、脳下垂体がこれらのストレスに反応し、ホルモンや自律神経のバランスが崩れ、精神的にも不安定になることで、痛みをより強く感じやすくなるというものです。

### 古傷の痛みを和らげる「ゆっくり」ためのポイントは、

① ゆっくりと有酸素運動を行う  
(ウォーキングやジョギングなど)



② 痛みを感じる部位(関節や筋肉など)を20秒～30秒かけて  
ゆっくりストレッチ



③ ゆっくりとお風呂に浸かり、  
血行を良くする



④ 自律神経のバランスを整えるべく、  
身体をゆっくり休ませる  
(しっかり眠るのも大事です!)



神奈川  
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

だいしま  
堂本製菓株式会社『大師巻き』

〒210-0021 神奈川県川崎市川崎区元木1-2-4 TEL:044-222-2454

明治42年創業の堂本製菓株式会社で作られる大師巻きは川崎名物です。贅沢に海苔でくるんだ揚げ煎餅で、その形が“お大師様が衣をまとっている姿”に見えることから、大師巻きと呼ばれるようになりました。今でも、職人の手で一つ一つ作られています。

大師巻の生地は、コシ・粘りに適した国産米を使用。揚げ色は黄金色であり、時を重ねた甘辛醤油ダレの味付けに仕上げられています。さらに、廻りには香ばしい国産焼き海苔を一つ一つ丁寧に巻き、熟練の職人の技で仕上げた逸品です。

お盆やお歳暮の時期には、お店に行列が出るほどの人気商品で、TBSテレビ系『はなまるマーケット』でも紹介された一品です。

HP: <http://www.doumoto.co.jp/>



川崎営業所 おすすめ



[左から、菅原、三代、高橋(伊)、高橋(大)、野口、三角]

大師巻きはちょっとした土産にも喜ばれる一品であり、一度に沢山食べたい時や大世帯のご家庭・大勢集まる所に好評です。

川崎に来た際には、是非一度食べてみてください!!

### 「川崎大師」

毎年正月三が日には260万人以上の参詣者が訪れ賑わう川崎大師は厄除のお寺として全国にその名が知られています。

真言宗智山派のお寺で、成田山新勝寺、高尾山薬王院とともに智山派「関東三山」を形成しています。

日帰りのできる関東の代表的な霊場として多くの人々が訪れるようになり今日に至っています。

ご本尊は厄除弘法大師尊像で、弘法大師(空海)が唐(中国)に在りしころ、皆が幸せになるようにと願いを込めて彫られたものと云われています。

### 読者プレゼント 20名様

トーカイ通信に関する意見・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。

平成27年8月より、介護保険制度の見直しにより65歳以上の一定以上所得者（被保険者の上位20%相当）の個人負担額が1割から2割に上げられます。

その改正に伴って、要介護認定者全員に発行される「介護保険負担割合証」のポイントについてまとめました。

### 2割負担該当者の基準

一定の所得（年金収入とその他の合計所得金額が280万円以上）\*がある『第1号被保険者』のみが基本的に対象となります。

\*同一世帯の第1号被保険者の「年金収入とその他の合計所得金額」の合計金額によっては1割負担に戻ります。

## 介護保険負担割合証について

要介護認定を受けている方、**全員に交付**されます。

- 7月中に対象者へ発行されます。
- 全ての要介護（要支援）認定者に交付されますので、第2号被保険者にも負担割合証（1割負担）は交付されます。
- 指定がないため、紙色、紙厚は保険者によって異なります。

有効期間は**1年間（当該年度の8月1日～翌年7月31日）**です。

- 65歳到達の第1号被保険者については、判定により2割となる場合、年齢到達月の翌月初日\*から変更されます。
- 世帯員の転出入、死亡などにより世帯内の第1号被保険者数が変わり、負担割合が変更となる場合は、当該事実があった月の翌月初日\*から変更されます。

\*当該日が月の初日の場合には、その月から負担割合が変更されます。

- 年度途中で開始しても、適用終了年月日は7月31日となります。
- 海外から転入した者等前年所得が不明である場合は、1割負担となります。

給付額の減額措置の対象者は、**現行と同様に3割負担**です。

- 介護保険料の滞納により給付額減額の措置を受けている方については、負担割合証の記載に関わらず3割負担になりますので、これまでと同様に被保険者証を確認する必要があります。

生活保護受給者や市町村民税非課税者には**1割負担の負担割合証**が届きます。

- 生活保護受給者で第1号被保険者の方の介護サービス費は、介護保険から9割、介護扶助費から1割支払われています。その為、介護保険としては、1割の負担割合証が届くことになります。
- 市町村民税については、当該年度（サービス受給月が4～7月の場合は前年度）の市町村民税が非課税であれば1割となります。

(表面)

介護保険負担割合証											
交付年月日 年 月 日											
被 保 険 者	番 号										
	住 所										
	フリガナ										
者	氏 名										
	生年月日	明治・大正・昭和	年	月	日	性別 男・女					
利用者負担の割合	適用期間										
割	開始年月日	平成	年	月	日						
	終了年月日	平成	年	月	日						
割	開始年月日	平成	年	月	日						
	終了年月日	平成	年	月	日						
保険者番号並びに保険者の名称及び印	<table border="1"> <tr> <td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td> </tr> </table>										

福祉用具の購入費や住宅改修費の支給について、**いずれも領収書記載日時点における負担割合が適用**されます。

- 特定福祉用具の支給限度額管理期間(4月～翌3月)や支給限度額(1年間で10万円)に変更はありません。
- 商品の注文(住宅改修の施工)日が7月であっても納品(領収書発行)日が8月の場合は、負担割合が変更になっている場合があるので注意が必要です。

【参考】厚生労働省『全国介護保険担当課長会議資料(平成26年11月10日)』  
<http://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12301000-Roukenkyoku-Soumuka/0000064506.pdf>

\*他にも、平成27年3月12日に、厚生労働省より「平成26年11月10日開催『全国介護保険担当課長会議』に係るQ&A」が通達されています。

## トーカー通信に関するご意見・プレゼントの応募について

プレゼント応募締切: 2015年6月30日(火)

トーカー通信に関するお声をお寄せいただいた方の中から抽選で「大師巻き(3個入×8袋)」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おります!! (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、今後のトーカー通信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達業者への住所・氏名・電話番号の開示のため

●発行・編集/株式会社トーカー シルバー事業本部 企画課 〒500-8828 岐阜県岐阜市若宮町9丁目16番地

(電話)058-263-0157 (FAX)058-263-0151

ご応募の受付は終了しました