



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。

暑さも厳しさを増してまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。今月は、山の日にちなんで登山での健康に関する情報をお届けしますので、お役立て下さい。



登山に出かけてみませんか

2016年から、8月11日は『山の日』となりました。山の日は、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」ことを趣旨としています。7月には富士山も山開きを迎えます。日ごろ運動不足の方は是非登山へ出かけてみてはいかがでしょうか。

登山 健康への効果

1 精神的なリラックス! 癒し効果あり

日常生活から離れることで、見るもの、聞くものすべてが新鮮に感じます。深呼吸することで、自律神経が整い、気持ちを落ち着かせることができます。

また、森林の草木から発せられるフィトンチッドという物質は、人をリラックスさせる効果があります。



2 体内リズムが整う

山登りをする際は、早起きをし、しっかりと食事を摂り、そして太陽の光を目一杯浴びながら山に登り、夜はお風呂に入って、一日の疲れからスッと眠りに就く事ができます。人間の体内時計のリズムを整えるのにまさに理想的なサイクルと言えます。また太陽光を浴びることで、セロトニンが分泌され抑うつ効果も期待できます。

3 美容効果あり! 登山でアンチエイジング

長時間の有酸素運動をする事によって、体の基礎代謝が上がります。基礎代謝が上がるという事は、血液の流れが良くなるため、細胞の活性化に繋がります。肌のツヤや血色が良くなって美容効果が期待出来ます。



登山は心身に良い効果をもたらしますが、自然が相手ですので危険もつきものです。事前の計画をしっかりと立て、装備、体調を整えて楽しい登山にしてください。

水分補給の豆知識

一般的に、人は1日に約2.5Lの水を体内から失っています。水を飲んでから体内に吸収されるまでには約20分から30分かかると「のどが渴いた」と感じる前に水分補給が必要です。

- 一度に大量に飲むと体に吸収されにくく、胃液を薄めてしまい、消化不良を引き起こしてしまいます。1回200cc (コップ1杯分)くらいをこまめに摂るようにしましょう。
- 汗をかくと水分だけではなく、ミネラルも不足します。そのため、運動後や炎天下での外出など発汗がある時は、スポーツ飲料など適量の塩分と糖分が含まれたものを摂取しましょう。適量の糖分は腸管での水分吸収を促進する効果があります。
- 水代わりにビールを飲むとアルコールの分解過程で水分が使用され、飲んだビールの1.5倍以上の水分が尿と共に排泄されてしまいます。運動後のビールは格別ですが、脱水には要注意です。



彦根編

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

みなかい 三中井『彦根城』 〒522-0064 滋賀県彦根市本町1-6-28
TEL:0749-22-5953 営業時間:9:00 ~ 19:00

創業は1954年7月7日。城下町で50年の歴史を積み重ねてきた老舗洋菓子店の三中井さんではケーキ、ロールケーキ、焼き菓子などが製造・販売されております。焼き菓子では、クッキーの上にアーモンドクリームを重ねた「彦根城」が人気です。しっかりとした甘さにアーモンドのkokのある味わいがマッチしたお菓子です。

三中井さんの「どこか懐かしい」という味の秘密は、開店当初からの味をしっかりと守り、受け継いできたということの証かもしれません。彦根市へ来られた際は是非お立ち寄りください。

<http://yumekyobashi.jp/shop/minakai/>



彦根営業所 おすすめ

左より岩田、片桐、武藤



彦根市は、昭和12年(1937)2月11日からの中核都市です。江戸時代に彦根藩35万石の城下町として本格的な歩みを始め、現在に至るまで歴史的、文化的な風情を色濃くとどめるとともに、中世から近世にかけての貴重な歴史遺産が今なお、数多く存在しています!

ひこにゃんのモデル

彦根城のゆるキャラであるひこにゃんのモデルは彦根藩2代藩主・井伊直孝ゆかりの白猫です。大木の下で雨宿りする井伊直孝を手招きして寺へ招き入れ、雷から命を救ったという伝説の招き猫と井伊家由来の赤備えの兜を合体させてデザインされました。



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。

規制改革実施計画において混合介護の ルール明確化の方針などが示される

平成29年6月9日に「規制改革実施計画」が閣議決定されました。このなかで、保険内サービスと保険外サービスを組み合わせ、いわゆる混合介護のルールを明確化し、平成30年度上期に通知を出す予定です。

しかし、保険内・外サービスの同時・一体的な提供については検討や整理の開始とされ、大きく踏み込んだ内容とはなりません。

介護保険内・外サービスの柔軟な組合せの実現に向けた規制改革

保険内・外サービスの柔軟な組み合わせ例

現状の課題

現在も保険内・外サービスを組み合わせて利用(=混合介護)することは認められているが、両サービスを明確に区分することが求められたり、そのルールが地方自治体によってまちまちである。

改革の内容

両サービスの柔軟な組み合わせが適正に行われるようにするため、地方自治体や介護事業者にとって分かり易い通知を発出し周知を図る。

保険内サービス		保険外サービス
要介護者の生活援助 身体介助	×	リハビリ・見守り
通所介護送迎	×	買い物・通院の付き添い 夕食提供
通所サービス	×	補聴器の聴力検査・歯科検診 認知症カフェの開催

参考：内閣府「規制改革推進に関する答申「主な改革のポイント」」

具体的な規制改革の内容(要約) 参考：内閣府「規制改革実施計画」(平成29年6月9日公表)

事項名	規制改革の内容	実施時期
訪問介護サービスにおける柔軟な組み合わせの実現等	a. 現行ルールの明確化について検討、結論を得る。 b. 両サービスの同時一体的な提供の在り方について下記のような課題を踏まえて検討する。 ・ 自立支援、重度化防止の阻害のおそれ ・ 保険給付増加の呼び水となるおそれ ・ 適正な保険給付を担保するサービスの区分 ・ ケアマネジャー等による適切なケアマネジメント	a. 平成29年度に検討・結論 b. 平成29年度に検討開始
通所介護サービスにおける柔軟な組み合わせの実現	a. 事業所への送迎の前後又は送迎と一体的な保険外サービスの提供に係る関係法令の解釈の明確化。 b. 通所介護サービスを提供中の利用者に対し、保険外サービスを提供する場合のルールの在り方。 c. 保険サービスを提供していない日・時間帯における、事業所の人員・設備を活用した保険外サービスの提供や、同一事業所内に両サービスの利用者が混在する場合のサービスの提供に係る現行のルールの整理。	平成29年度に検討・結論

他、介護職員の「指名料」や、繁忙時の「時間指定料」の上乗せ徴収については、平成29年度に論点の整理を行うとされています。また、介護保険と同等のサービスを自費負担で利用する際に、不合理な差額を設けてはならないとされていますが、この不合理な差額の解釈を明確化するとしており、こちらは平成29年度に検討・結論を得ることとしています。



参考 東京都豊島区 「選択的介護モデル事業」(国家戦略特区による事業)

東京都豊島区では、保険内・外サービスを組み合わせた「選択的介護モデル事業」を平成30年度から開始する予定です。これは、特区事業として地域限定で規制を緩和し、いわゆる混合介護を実施していくこととする事業となります。「選択的介護」という名称は、小池東京都知事の「利用者の視点に立って」という意向によるものです。「規制改革実施計画」では先送りとなった保険内・外サービスの同時・一体的な提供についても、今後の有識者会議で検討が重ねられていく予定です。

訂正 2017年6月号の掲載内容の一部に誤りがございました。裏面の高額介護サービス費に関する表におきまして平成29年8月からの上限額について、第4段階の上限額を44,000円(世帯)と記載しておりますが、正しくは44,400円(世帯)です。ご迷惑をおかけしましたこととお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。

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: 2017年7月31日(月)

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「彦根城」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】
「コメント」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送業者への住所・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 企画部 〒500-8828 岐阜県岐阜市若宮町9丁目16番地
(電話)058-377-2986 (FAX)058-263-0151

2017.7 [vol.38]

受付は終了しました