



トーカイ通信

2020年
5月号

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
ありがとうございます。生活の変化に不安な日々をお過ごし
のことと思います。トーカイ通信では、これまで同様ほっと一息
できるような情報をお伝えできるよう努めます。
不安・疲労によりご体調を崩さぬよう
ご自愛ください。



日本・海外の夏至の習慣

— 2020年の夏至 —
6月21日(日)

夏至は二十四節季のうちの一つで、1年で最も昼の時間が長くなる日のことを言います。例年、6月21日頃が夏至になり、暦の上で夏が始まる日です。日本の冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣が有名ですが、夏至にも同じように習慣があるのでしょうか？
気になる日本の夏至の習慣と、海外の夏至の習慣をまとめてみました。

日本の夏至の習慣

夏至にあたる6月下旬は全国的に田植えの時期で忙しく、特別なイベントは少ないです。冬至のように、全国的に〜を食べるといふ習慣や〜湯に入るといふ習慣も見られませんが地域によっては夏至に行う習慣があるようです。

関東

夏至に小麦餅を食べる習慣があります。
小麦餅は、小麦ともち米を混ぜ合わせて作るお餅です。夏至時期にちょうど重なる新小麦の収穫に合わせて、神様にお供えし、みんなで食べて豊作祈願をするようになったと言われています。

関西

夏至にタコを食べる習慣があります。
夏至の時期はちょうど田植えの時期にあたり、「タコの八本足のように稲に根が張りますように」という願いを込めると、栄養素もたくさん含まれているため「暑い夏に備えて体力をつけよう」という意味もあります。



ほかに、夏至の日から11日後にある「半夏生(はんげしょう)」の日が、田植えを終わらせる目安といわれており、半夏生に香川県ではうどんを、福井県では鯖を食べる習慣などがあります。また、6月は菖蒲の花の見ごろでもあり、端午の節句と同様「菖蒲湯」に入る風習のところもあるようです。

海外の夏至の習慣

日本では意識は薄い夏至ですが、日照時間の短い北欧などでは、夏至は重要な日とされています。

スウェーデン



スウェーデンでは、「ミッドサマーの祝日」といってクリスマスに次いで大切な祝日とも言われています。短い夏を楽しむべく、夏至近辺から長期休暇を取得する人も多く、当日は民族衣装を着てフォークダンスを踊る方が多いようです。日本で言うところの盆踊りにあたります。踊り疲れたら夏至祭のごちそうを食べ、休み、また踊って、夜の焚き火をして、を数日に渡って行う地域もあります。

ギリシャ



未婚の女性がイチジクの木の下に自分の持ち物を置いておくと、夏至の魔法で将来の夫が夢に出てくるといふ言い伝えがあるそうです。

ポーランド



夏至の日は「イワン・クパラの日」といってスラブ民族の祝日とされています。「クパラ」は「キュービット」と同じ語源を持つ言葉だそうです。この日には人々が恋に落ちるといふ言い伝えがあります。

夏至の旬の食べ物

夏至は梅雨と夏の始まりが重なり体調を崩しやすい時期です。旬の食べ物で元気を取り戻しましょう。

夏みかん



クエン酸を含んでおり、体内の酸性物質を減少させる効果や、疲労回復と血をきれいにする働きがあります。

みょうが



カリウムが豊富で血流促進の効果がありむくみになりにくくなります。

オクラ



βカロテンが視力や粘膜の健康を維持するほか、髪や皮膚の健康維持といった美容面に期待が出来ます。

鱧(はも)



良質なタンパク質が多く含まれており、免疫機能の向上、体力向上、疲労回復効果があります。

タコ



亜鉛がホルモンの活性化を行ってくれるため、若さと健康維持に繋がります。

富山編

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

株式会社鈴木亭『空目羊羹(木目羊羹)』

〒930-0062 富山県富山市西町6-3 TEL: 076-421-4972
営業時間: 8:00 ~ 18:00 定休日: 年中無休(元旦のみ定休)

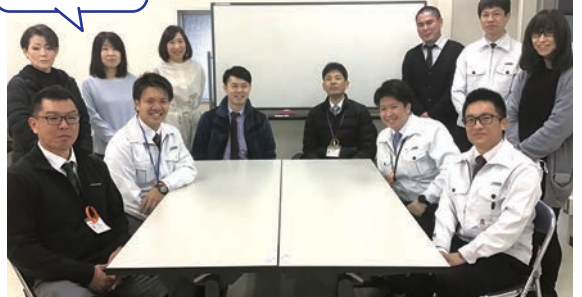
富山営業所のオススメは、老舗和菓子店鈴木亭の「木目羊羹」です。
創業の慶応2年(1866年)から受け継がれている木目羊羹は、初代創業者の茂助さんが富山らしい和菓子を作ろうと考案した末に「富山の人に馴染みの深い立山杉の木目模様を羊羹に取り込みたい」という思いから生み出された150年以上の地元の人に愛される一品です。

「年輪を刻む」という縁起の良い羊羹です。木目を小豆の赤色と白隠元豆の白色で表現しています。柔らかくキメが細かく冷やしても美味しい木目羊羹をどうぞ堪能ください。

HP <https://www.suzukitei.com>



富山営業所 おすすめ



【奥】左から大畑、五十嵐、古里、岩田、曾我部、渡辺、石黒、澤
【前】左から小櫻、加藤、下田、山内

富山営業所は富山市の北部に位置しています。営業所の近くには富山の伝統的な土産品である「ますの寿司」の工場見学と手作り体験が出来る「ますの寿司ミュージアム」があり休日は人で賑わっています。北陸にお越しの際はぜひ富山にも来てください。

「立山杉」

立山杉は立山のふもとにある杉全般を指します。富山県の県木に指定されている樹木であり、寒さや雪に強いという特徴を持っています。木材としては強度に優れており、建築素材・家具などで頻繁に使われ古くから富山のの人に親しまれています。

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。

2020年4月から75歳以上の健診で「フレイル」把握 15項目の「後期高齢者の質問票」を導入



これまで、後期高齢者を対象とした健診は特定健診に準じて実施されていたため、健診で用いられる質問票にはメタボリックシンドローム対策に着目した質問項目が設定されており、フレイルなど高齢者の特性を把握するものとしては十分なものとはいえませんでした。そのため、質問項目の見直しの検討が行われ、フレイルの状態になっているかチェックする「後期高齢者の質問票」が2020年度より導入されました。

フレイルとは

高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版 P3より引用

「フレイル」とは、『フレイル診療ガイド2018年版』によると「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」を表す“frailty”の日本語訳として日本老年医学会が提唱した用語です。

フレイルは、「要介護状態に至る前段階として位置づけられるが、身体的脆弱性のみならず精神心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する。」と定義されています。

後期高齢者の質問票

質問票を用いた評価は、健診の際に活用されることを想定していますが、市町村の介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）における通いの場やかかりつけ医の医療機関など、様々な場面で健康状態が評価されることが期待されています。

①健診の場で実施する / ②通いの場(地域サロンなど)で実施する / ③かかりつけ医(医療機関)などの受診の際に実施する

後期高齢者の質問票

類型名	No	質問文	回答
健康状態	1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
心の健康状態	2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
口腔機能	4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ
	5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ
体重変化	6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
	7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ
運動・転倒	8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
	9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
認知機能	10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	①はい ②いいえ
	11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ
喫煙	12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
社会参加	13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
	14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ
ソーシャルサポート	15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ



質問票を用いた支援

① 高齢者一人ひとりの医療・介護等の情報を一括把握するとともに、必要な支援に繋ぐ

市町村では、国保データベース(KDB)システムにより高齢者の医療・健診・介護情報等を一括して把握できるようになります。質問票の情報に、KDBシステムから抽出した医療、健診、介護情報を組み合わせることで、高齢者の健康状態を多面的に捉えることが可能となります。

② 地域の健康課題を整理・分析

本質問票の回答結果は、KDBシステムに収載されます。KDBシステムを活用することで、保険者単位よりも細分化された地区別分析、都道府県単位の集計・同規模保険者単位の集計・全国集計との比較、経年変化、性・年齢別の分析など、様々な角度からの分析が可能となり、地域における健康課題を整理・分析できるようになります。

参考:厚生労働省ホームページ「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」[別添_後期高齢者の質問票の解説と留意事項]

新型コロナウイルス(COVID-19)への対応について(4/21現在)

当社としては、お客様および関係者の皆様の安全確保を最優先に、可能な限りサービス提供を継続できるよう慎重かつ柔軟に対応を心掛けてまいります。何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

なお、これらの対応は厚生労働省の基本方針に準じ、必要に応じて適宜変更する可能性がありますことを予めご了承ください。

お客様へのサービス提供について

お客様への福祉用具貸与・商品販売・住宅改修サービスの提供につきましては、これまで通り継続して行ってまいります。ただし、分散出勤等にて運営を行いますので、お客様にご不便等を感じさせてしまう場合もあるかと存じますが、何卒ご容赦願います。

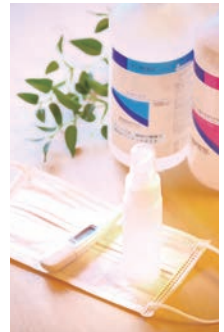
定期モニタリングは原則電話での状況確認とさせていただきます。ただし、訪問の必要性が感じられた場合には、お客様のご意向を確認させていただいたうえで、サービス提供の判断をさせていただきます。

なお、当社スタッフがお客様のご自宅等へお伺いする際には、以下の対応を徹底し、感染予防に努めてまいります。

- マスクの着用
- 手指消毒の実施
- スタッフの検温実施

居宅介護支援事業所・医療施設・介護施設への訪問について

昨今の新型コロナウイルス感染拡大の状況を鑑み、各事業所および施設等への不要不急の訪問は、当面自粛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:2020年5月31日(日)

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「李白羊羹」を合計20名様へ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】

ホームページに掲載の「トーカー通信2020年5月号」からご応募することができます。必要事項をご記入いただきお送りください。

(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

プレゼントの合い言葉「2005」

【送付先】



株式会社 トーカー

トーカー通信プレゼント

検索

■ アクセス方法 (株)トーカーホームページトップ画面 ⇒ 介護用品レンタル ⇒ 2020年5月号

■ URL <https://www.tokai-corp.com/silver/>(ホームページの一番下にあります)

