



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。

9月に入っても暑さはまだしばらく続きそうです。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。秋バテなどされませんよう御自愛ください。



## 秋バテに注意!!

夏の暑さによって体調を崩してしまう事を「夏バテ」といいますが、夏の疲れが取れないまま秋へ移ると「秋バテ」と言われる体調不良につながることがあります。

9月は1日の中で気温差が大きくなる時期です。秋バテを放置すると、免疫力が低下し風邪をひくなど体調を崩しやすくなります。

### 秋バテとは…

夏が過ぎても夏バテのような症状を発症することを「秋バテ」と言い、真夏の生活習慣により、自律神経などが乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調が秋まで続くことなどを言います。

#### ●主な症状

- 頭痛、立ちくらみ、めまい
- 食欲不振、消化不良
- 不眠
- 季節性のうつ症状 など



#### ●主な原因

##### 自律神経の乱れ

私たちの体は自律神経を働かせ体温調節を行っています。しかし、夏の疲れや季節の変わり目による気温差、気圧の変化によって体が温度差に対応できず自律神経が乱れがちになります。

##### 内臓の冷え

夏の間、冷たいものばかりを摂取すると「内臓冷え」が起こります。



##### 水分不足

夏の間は、熱中症予防として水分補給を意識して行いますが、涼しくなってくるにしたがって水分補給の意識も薄れがちになります。水分不足により血液がドロドロになると体調不良を起こします。



### 秋バテの予防

#### 1 入浴

「ぬるめの長風呂で睡眠に入りやすく」

38～39℃で30分を目安に全身浴で入浴する



#### 2 食事

「冷たいものをとりすぎない」

胃腸が弱らないように、なるべく常温や温かいものを食べる、水分補給を意識して行う



#### 3 服装

服装「体を冷やさない」

脱ぎ着しやすい服装で温度調整ができるようにする



秋バテ対策は体をいたわり、ゆっくりと過ごしなが、体調の自然な回復を持つのがポイントです。季節の変わり目の気候や気圧の変化は、心身にとってはかなり大きなストレスになります。

特に、日頃ストレスを抱えている人は、この時期に体の負担を倍増させないように、無理のない生活を心がけてみてください。

北九州  
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

こくらにつき

### 株式会社つる平(本社)『小倉日記』

〒800-0221 福岡県北九州市小倉南区下曾根新町1番3号

TEL: 093-471-4777 営業時間: 9:00～17:00 定休日: 元旦のみ

北九州営業所がおすすめするのは、つる平様の「小倉日記」です。1970年に販売を開始して、3年後に開かれた全国菓子博覧会にて技術優秀賞を受賞されており、今日では小倉を代表する銘菓の一つです。

「小倉日記」は、ミニバウムクーヘンで、通常のバウムクーヘンより外径が小さく細長い筒状の形で、その中身の空洞部分にホワイトクリームが詰まっています。このクリームの比率がちょうどよく、食感も滑らかで甘さも程よい感じです。

素朴な味わいは、老若男女を問わず召し上がって頂けるとおもいます。

HP [www.tsuruhei.jp/products/](http://www.tsuruhei.jp/products/)



北九州営業所  
おすすめ

左から 池田、古賀、小坂、花田、中山、(前)八神



北九州市は、本州と海を挟んだ九州の玄関口に位置する福岡県第二の都市です。都会的な暮らしに加えて海や山など豊かな自然に囲まれた、地方暮らしの両方を楽しめる街です。また北九州市は「子育てしやすい街」として8年連続第一位」など住みやすい街として高い評価をいただいております。

### 「森鷗外にちなんだミニバウム」

商品名である「小倉日記」のネーミングについて、これは小倉の地に縁のある森鷗外の同名の著書から命名されました。森鷗外といえばドイツ留学で有名かと思いますが、一時期小倉に滞在していたことがあったそうです。そのため地元では小倉に縁のある人物としてよく知られています。「ドイツ」と「著書小倉日記」この二つを郷土菓子というカタチにしたのが「銘菓小倉日記」です。

### 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。

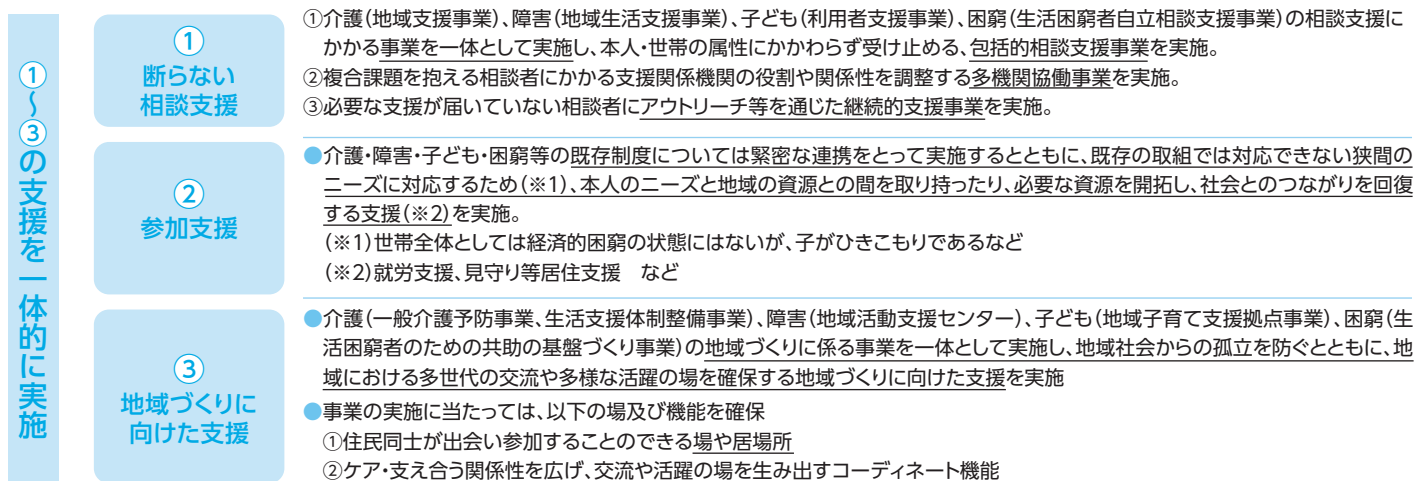
※詳しくは裏面をご覧ください。

# 令和3年4月施行 「重層的支援体制整備事業」の創設

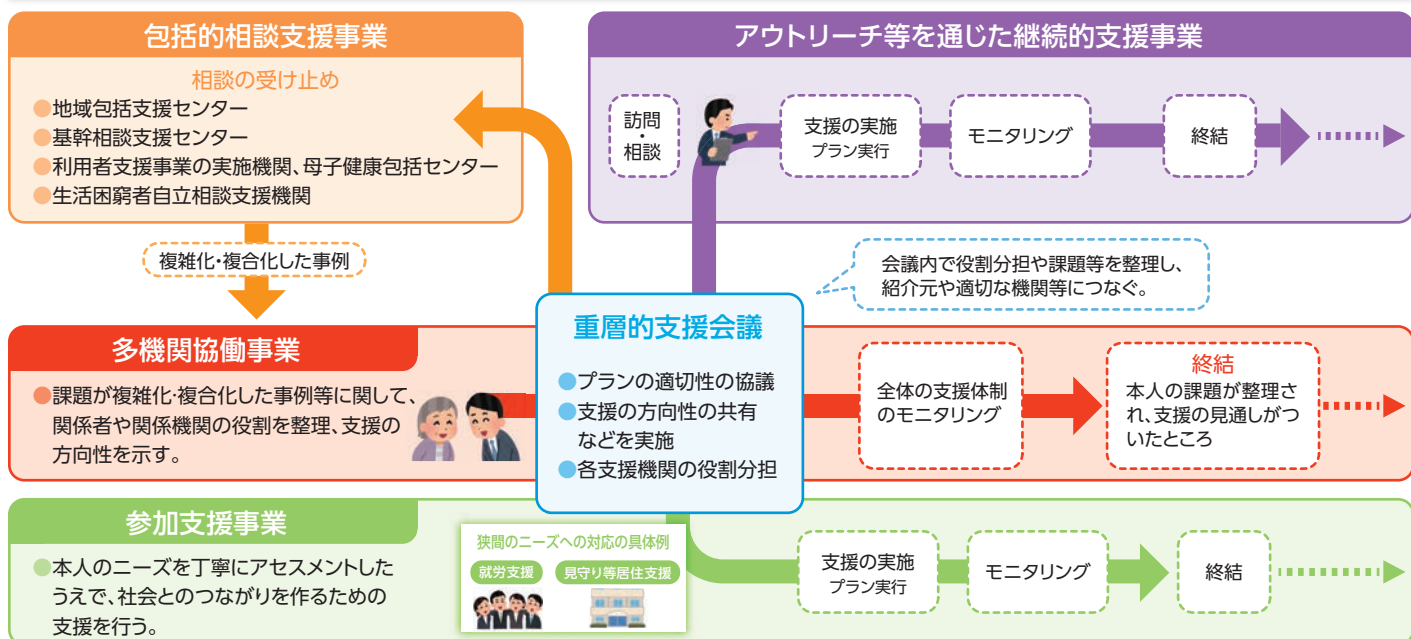
厚生労働省は7月17日に来年4月に施行される改正社会福祉法に基づき創設される「重層的支援体制整備事業」に関する支援フローなどの概要を示しました。「重層的支援体制整備事業」は、**介護・障害・子ども・生活困窮など単独の支援機関では難しい、地域住民の複雑化・複合化した支援ニーズに対応する市町村における包括的な支援体制の構築を推進**するための3つの支援を内容とする新たな事業です。

## 重層的支援体制整備事業

- 市町村において、既存の相談支援等の取組を活かしつつ、地域住民の複雑化・複合化した支援ニーズに対応する包括的な支援体制を構築するため、①相談支援、②参加支援、③地域づくりに向けた支援を実施する事業を創設する。
  - －事業実施の際には、①～③の支援は全て必須
  - －新たな事業は実施を希望する市町村の手あげに基づく**任意事業**
- 新たな事業を実施する市町村に対して、関連事業に係る補助等について一体的な執行を行うことができるよう、**交付金を交付**する。
- 令和2年度のモデル事業は、実施箇所数を令和元年度の**200から250**に増やす。



## 重層的支援体制整備事業の支援フローイメージ



参考:令和2年度 地域共生社会の実現に向けた市町村における包括的な支援体制の整備に関する全国担当者会議 資料

## トークイ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9月30日(水)

トークイ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「小倉日記」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】  
ホームページに掲載の「トークイ通信2020年9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。)  
【個人情報のご使用目的について】  
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、今後のトークイ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「2009」

【送付先】 株式会社 トークイ トークイ通信プレゼント

■アクセス方法 (株)トークイホームページトップ画面 ⇒ 介護用品レンタル ⇒ 2020年9月号  
■URL <https://www.tokai-corp.com/silver/> (ホームページの一番下にあります)

