

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。春の訪れが待ち遠しい今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？
まだまだ寒い日が続きますが、くれぐれも体調にはお気を付けいただき、無理をなさらないように、日々をお過ごしください。

サウナの日(サウナ健康の日)

本年も1ヵ月が経過し、皆様忙しい日々をお過ごしかと思います。寒さも厳しくなってきたため、日々の疲れやストレスも溜まりやすくなる時期になりました。サウナの効果は心身のケアにぴったりとなっているため、サウナに入ってこの冬を乗り切りましょう。これを読んで是非ととのってください!

3月7日はサウナの日

「サ(3)ウナ(7)」と読む語呂合わせから3月7日はサウナの日に制定されています。サウナの日は、1984年に日本サウナ協会(現在の日本サウナ・スパ協会)によって制定されました。当初は健康のための日としてイベントをスタートしたようです。現在では、サウナの日にあわせイベントを行っている施設もあります。



サウナとは

一般的なサウナとは、フィンランドから伝わった「ドライサウナ」のことを指します。これはサウナ用のストーブで80~100℃の高温状態に保ち、木製の椅子に座って汗を流す蒸し風呂です。他には「ミストサウナ」や「スチームサウナ」などもあります。

サウナの効果

サウナは体を温めることで血流を良くしたり、リラックス効果にも繋がります。発汗することで汗と共に不要な老廃物と一緒に流してくれるため、肌荒れや痩せやすい体づくりにも効果があり、水風呂と合わせることで自律神経をととのえてくれます。

ととのうとは?

サウナで熱くなった体を水風呂で急激に冷やした後、冷えた体の内側からじんわりと熱くなっていくのを感じることで、それが「ととのう」です。また、ととのっている最中は血液が体中をめぐるような感覚と、多幸感や恍惚感が溢れてきます。

サウナ時の注意点

- 体調が悪い時、飲酒後の利用は避けましょう。持病のある方や妊娠中の方もおすすめできません。
- サウナは大量に汗をかきます。水分補給を忘れずに行いましょう。
- サウナ内はととても乾燥しているため乾燥で髪が傷むことがあります。濡れタオルなどを巻いて髪を守りながら利用しましょう。

サウナの入り方

1 水分補給

大量の汗をかくため、塩分も併せて補給できるように、イオンウォーターなどがおすすめです。



2 洗体・入浴

清潔にし、体を温めることで汗をかきやすくする効果もあります。



3 サウナ

入室後5~10分程を目安に無理のない範囲で入ります。



4 水風呂

シャワーで汗を流してから、2分前後を目安に入ります。



5 外気浴

椅子で約10分休憩をします。



3~5を繰り返し行い3セットを目安に行いましょう!

品川編

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

株式会社マッターホーン 『サブレ詰合せ[8枚入り]』

〒152-0004 東京都目黒区鷹番3-5-1 TEL: 03-3716-3311
営業時間:9:00~18:30 定休日:火曜日(祝祭日の場合は営業)

1952年創業、東京にある東急電鉄 学芸大学駅にある老舗洋菓子店「マッターホーン」さん。お店の奥に併設された喫茶もいつもたくさんのお客さんで賑わい、週末ともなれば午前中から地元の方のみならず、遠方からも多くのお客さんが足を運ぶ人気の洋菓子店です。

バームクーヘンやケーキなど人気商品が多数ある中で、今回品川営業所からご紹介させて頂くのは焼菓子のサブレです。

カルピスパターを使用し風味が高く口当たりが軽い為、つつい食べ過ぎてしまいそうになります。

ネット通販もやっておりますので、是非ご賞味くださいませ!

URL <https://matterhorn-tokyo.com/>



品川営業所 おススメ

【奥】左から 木多、北村、渡邊、善部、竹村
【前】左から 江口、瀬野、島崎、平野



品川営業所は京急本線「品川駅」から4つ目の「鮫洲駅」から徒歩3分で、近くに鮫洲運転免許試験場があります。また、鮫洲駅周辺では、季節ごとにお祭りが行われており、下町の賑やかな雰囲気も感じられます。

目黒駅は品川区にあり、品川駅は港区に

山手線は本来、目黒川沿いに建設予定であり、駅も目黒村に作られる予定でした。しかし、目黒川沿いの農家が、機関車の煤煙で農作物がダメになると強硬に反対。目黒駅は地元住民の反対で、権坂の上の大崎村に追い上げられました。品川駅が港区にある理由も「品川宿の反対があった」とされていましたが、現在は反対運動ではなく「用地買収が面倒だったから、開通を急いだ明治政府が町を避けた」という説が有力です。

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。

運営基準について -令和6年4月からの義務化にむけて早めの対策を-

令和4年度介護報酬改定等に基づく介護保険最新情報が発出されたことに伴い、介護保険施設等運営指導マニュアルの最新内容が令和4年12月28日示されました。今回、居宅介護支援事業所・介護予防支援事業所においてマニュアルの変更はありませんが、運営指導時の確認項目及び確認文書から令和6年4月1日から義務化されるものについて整理しました。

令和6年3月31日までは努力義務ですが、実施について現在まだ準備中でしたら、令和6年3月31日までの間に対応できるよう準備しなくてはなりません。

令和6年4月1日以降、運営基準違反とならないようにするために、令和5年の間に早めの対応を行いましょう。



介護保険施設等運営指導マニュアル（別添1 確認文書・確認項目一覧より引用）

下記は、令和6年4月1日より義務適用となる項目（令和6年3月31日までは努力義務）です。

確認項目	確認文書
運営規程 <ul style="list-style-type: none"> ●運営における以下の重要事項について定めているか <ul style="list-style-type: none"> ●虐待の防止のための措置に関する事項（そのほかの項目は省略） 	<ul style="list-style-type: none"> ●運営規程
業務継続計画の策定等 <ul style="list-style-type: none"> ●感染症、非常災害発生時のサービスの継続実施及び早期の業務再開の計画（業務継続計画）の策定及び必要な措置を講じているか。 ●従業者に対する計画の周知、研修及び訓練を実施しているか ●計画の見直しを行っているか 	<ul style="list-style-type: none"> ●業務継続計画 ●研修及び訓練計画、実施記録
感染症の予防及びまん延防止のための措置 <ul style="list-style-type: none"> ●感染症及び食中毒の予防及びまん延の防止のための対策を講じているか ●感染症又は食中毒の予防及びまん延の防止のための対策を検討する委員会を6か月に1回開催しているか 	<ul style="list-style-type: none"> ●感染症及び食中毒の予防及びまん延防止のための対策を検討する委員会名簿、委員会の記録 ●感染症及び食中毒の予防及びまん延の防止のための指針 ●感染症及び食中毒の予防及びまん延の防止のための研修の記録及び訓練の記録
虐待の防止 <ul style="list-style-type: none"> ●虐待の発生・再発防止のための対策を検討する委員会を定期的に開催し、介護支援専門員に周知しているか ●虐待の発生・再発防止の指針を整備しているか ●介護支援専門員に対して虐待の発生・再発防止の研修を実施しているか ●上記の措置を適切に実施するための担当者を設置しているか 	<ul style="list-style-type: none"> ●委員会の開催記録 ●虐待の発生・再発防止の指針 ●研修計画、実施記録 ●担当者を設置したことが分かる文書

※上記表は、居宅介護支援事業所向けの事項から引用し、トーカイにてまとめております。



右記QRコードより運営指導マニュアルの最新情報が確認できます。
厚労省ホームページ「介護保険施設等運営指導マニュアルについて」



参考:厚労省 介護保険最新情報Vol.1120(令和4年12月28日通知)「介護保険施設等運営指導マニュアルの一部改正について(通知)」
厚労省ホームページ「介護保険施設等運営指導マニュアルについて」>「別添1 確認文書・確認項目一覧」

トーカ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:2023年2月28日(火)

トーカ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「サブレ話合せ」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!!

【プレゼントのご応募について】
ホームページに掲載の「トーカイ通信2023年2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、今後のトーカ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「2302」

【送付先】



株式会社 トーカイ

トーカイ通信プレゼント

検索

- アクセス方法 (株)トーカイホームページトップ画面 ⇒ 介護用品レンタル ⇒ 2023年2月号
- URL <https://www.tokai-corp.com/silver/> (ホームページの一番下にあります)



●発行・編集/株式会社トーカイ シルバー事業本部 営業推進部 〒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