

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。

ようやく訪れた春の暖かな日差しは足早に過ぎていき、ギラギラとした照り付ける夏の暑さがもうそこまで迫ってきています。日本の四季は本当に二季（夏、冬）になってしまうのではないかと憂いております。皆さんは体調管理にどんな工夫をされていますか。



## 五月病にご注意を!

5月に入ると何となく無気力な気分となり心身に不調をきたすことがあります。精神や身体、行動にも影響が出てくるので早めの対策をしましょう。

### 五月病とは

皆さんよく耳にする五月病とは俗称で正式な病名ではありません。新年度を迎える4月に生活環境に変化がある人も多く、新しい環境に適応しようと頑張りが過ぎた結果、5月のゴールデンウィークを過ぎたあたりからなんだか張りつめていた緊張が緩み、無気力な気分となり心身に不調をきたすことから、そう呼ばれるようになったようです。同様の症状は夏休み後の9月にも起こることがあります。

#### 一般的な症状例

- 精神面** 何もやる気が出ない。何をしてもおっくう。不登校や入社拒否。
- 身体** 食欲不振、下痢、吐瀉、腹痛など消化器症状。睡眠障害、頭痛、めまい、動悸など自律神経症状。
- 行動面** お酒やタバコ量の増加、過食。

ストレスが溜まってくると心身は適応能力の限界を超え、何らかの変調や症状が現れてきます。しかし、どれも特別な症状とまでは言えないため見逃しがちになってしまいます。また、自分自身では気が付かないこともあるため、家族やまわりの人が気付いてあげることも大切です。

通常五月病は一過性のものであることが多いですが、ストレスを溜めたまま放置すると、うつ病や心の病の引き金になってしまうこともあります。

まずは十分休養をとり、心と体を休める事が大切ですが、もし、不安や焦燥、うつ状態が強い場合には、やはり心療内科や精神科など専門医の受診をお勧めします。

### ストレスサインに気を付けよう

#### ●こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる



#### ●体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- 下痢したり、便秘やすくなる
- めまいや耳鳴りがする



## 五月病を吹き飛ばす5つのポイント

### ポイント1 睡眠習慣の見直し

健康のためには朝型の生活で6~7時間の睡眠をとることを心掛けましょう。睡眠不足は身体の変調や注意力・集中力の低下、気分の落ち込みや苛立ち、高ぶりといった様々な心身の異常を生じさせます。



### ポイント2 食生活の見直し

バランスのとれた適量の食事を心掛けましょう。炭水化物の取り過ぎは気分の落ち込みや集中力低下をきたす可能性があります。午後の眠気、たるさ対策として、昼食時に糖質を控えてみるのも有効です。また、生活環境が変わりアルコール摂取の機会が増えています。飲酒による一時的な気分の高揚感を味わった後、深酒により翌朝憂鬱な気分になったりします。お酒の飲みすぎには気をつけましょう。

### ポイント3 適度なストレス発散

特に新しい環境で体験するストレスは自身の成長のために必要な面もありますが、過度にストレスを溜め込みすぎると心身に不調をきたします。スポーツをしたり趣味に打ち込む、友人と過ごす時間を楽しむことに加え、ストレスを溜めない考え方を身につけることも効果的です。[〇〇すべき]や[〇〇でなければならぬ]などの極端な思考や完璧主義をやめてみましょう。



### ポイント4 自己肯定

新しい環境下では、何かうまくいかないことや、それにより叱れてしまったりすることが多くなったりするものです。自分がこれまで築いてきたものがすべて覆されてしまうような気分にもなるかもしれません。しかし自信を失う必要はありません。誰もが失敗から学びそれを成功にかえて成長しているにほかなりません。自己肯定感や自己重要感は人間の根の部分を支える重要な感覚なのです。

### ポイント5 社会的サポートの活用

身近な人々やサポートグループなど、信頼できる人々との交流を求めることも重要です。気持ちを打ち明けたり、助言や支援を受けたりすることで、ストレスを共有し、軽減することができます。

## 高山編

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

### ファボール飛騨『バウムクーヘン 詰め合わせ(4種)』

〒509-4115 岐阜県高山市国府町三日町404-1  
TEL: 0577-70-8371 営業時間: 9:00~18:00 定休日: 火曜日

飛騨高山グルメは飛騨牛だけじゃない!高山営業所が声を大にして皆さんにお勧めするのが高山市郊外にあるファボール飛騨さんの「米粉のバウムクーヘン」です。飛騨の山々から流れ出る清らかな水で栽培された「飛騨こしひかり」のお米の良さを生かして作り出される米粉のバウムクーヘン。

今回は、その中から高山営業所が厳選した4種を詰合せにしたセット(米の樹、エピナー、いちご、norikura)をご紹介します。

米粉バウムクーヘンの特徴がよく味わかるプレーンの「米の樹」、地元食材飛騨ほうれん草を使用した「エピナー」、いちごの香りとほのかな酸味が感じられる「いちご」、飛騨の人々が愛する「乗鞍連峰」の雄姿を模した硬めな焼き上がりで、発酵バターが特徴の「norikura」の4種です。

飛騨ほうれん草など飛騨を代表する農作物とのコラボレーションから生み出されるファボール飛騨さんの絶品バウムクーヘンを是非ご賞味ください。

HP: <https://hidabaum.com/>



### 高山営業所おすすめ

奥 左から 渡辺(晋)、阪本、渡辺(直)  
前 左から 榎橋、坂下、永田



2024/3/21朝に撮影しました

高山営業所は岐阜県の間桐部エリアに位置し、冬はとにかく雪がきに追われます。自宅、営業所、果ては訪問先の利用者宅まで?体力と人間味が勝負します。ハイ!喜んで!!

### 飛騨高山の魅力

高山市は東京都とほぼ同じ面積を有する日本一広い市ということをご存知でしょうか?その大半は山々ですが、その雄大な山岳景観などの自然資源に加え、飛騨の小京都とも呼ばれ、江戸時代から残る古い町並み等の歴史文化の魅力も溢れています。

近隣の世界遺産白川郷と合わせて海外からの観光客人気も非常に高く、誰もが一度は訪れてみたい場所となっています。

## 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。

# 令和6年度介護報酬改定 一部福祉用具で選択制が始まりました

令和6年4月より「スロープ」「歩行器」「歩行補助つえ」の一部商品について、レンタルと購入のいずれかをご利用者様が選択できるようになりました。今回は、新たにスタートした選択制について改めて整理してみました。

## 福祉用具 貸与と販売選択制について

### レンタルと購入の違い

レンタルと購入では、費用（ご利用者様の負担額）や商品の劣化・故障時の対応等が異なります。ご検討時の参考になさってください。

	レンタルの場合	購入の場合
費用（負担額）	レンタル料金の自己負担額分を支払い、短期間利用の場合、購入よりも費用を抑えられる。	特定福祉用具販売の自己負担額分を支払い、長期間利用の場合、レンタルよりも費用を抑えられる。
商品の状態	洗浄、消毒の実施後、点検、修理を行ったレンタル品。	新品。
商品の劣化や故障時	商品の修理や交換等の費用は、レンタル事業者が負担。 ※利用者に故意・過失がある場合を除く。	商品の修理や消耗部品の購入等にかかる費用は、利用者様と事業者の個別契約に基づき決定。 ※修理や部品の購入方法は、事業者にお問い合わせください。
利用終了後	レンタル事業者が回収に訪問。	自治体のルールに従って利用者様が処分。

### 対象の福祉用具

貸与品目の中でも選択制が対象の商品は特定の機能を持つ一部商品となります。

	スロープ	歩行器	歩行補助つえ
詳細	主に敷居等の小さい段差の解消に使用し、頻繁な持ち運びを要しないもの。	脚部が全て杖先ゴム等の形状のもの。	カナディアン・クラッチ、ロフストランド・クラッチ、プラットホームクラッチおよび多点杖に限る。
対象商品例	・インタースロープ ・ダイヤスロープ 等 	・セーフティアームウォーカー（固定式） ・カーボンウォーカーII 等 	・四点可動式オン・オフさん ・アルミ製四点杖 ・ロフストランドクラッチ 等 
対象外商品例	持ち運びができる可搬型ものは対象外 ・ケアスロープ ・ESK スライドスロープ 等	車輪・キャスターが付いている歩行車は対象外 ・セーフティアームウォーカー Cタイプ ・シンフォニー SP 等	松葉杖は対象外 ・合わせてパッチン 等

## 『令和6年度介護報酬改定に関するQ&A (Vol.1)』より

Q1. 特定福祉用具販売の種目は、どのような場合に再支給又は複数個支給できますか。

A1 破損した場合、介護の必要の程度が著しく高くなった場合、その他特別な事情があって市町村が支給を認める場合。「その他特別な事情」とは、利用者の身体状況や生活環境等から必要と認められる場合の再支給のほか、ロフストランドクラッチやスロープのような種目の性質等から複数個の利用が想定される場合も含まれる。

Q2. 貸与と販売の選択制における令和6年4月1日（以下「施行日」）以前の利用者について施行日以前より貸与している利用者は、施行日以後に特定福祉用具販売を選択することができますか。

A2 選択することができます。なお、利用者が販売を希望する場合は福祉用具貸与事業者、特定福祉用具販売事業者、居宅介護支援事業者において適切に連携すること。

Q3. 施行日以降より選択制の対象福祉用具の貸与を開始した利用者へのモニタリング時期はいつになりますか。

A3 施行日以後に貸与を開始した利用者に対しては、利用開始時から6月以内に少なくとも1回モニタリングを実施することとしているが、施行日以前の利用者に対しては、利用者ごとに適時適切に実施すること。

Q4. 選択制の対象種目の販売後のメンテナンス等に係る費用は利用者が負担するのですか。

A4 販売後のメンテナンス等にかかる費用の取扱いについては、利用者と事業所の個別契約に基づき、決定されるものと考えている。

参考：厚生労働省『令和6年度介護報酬改定における改定事項について』  
厚生労働省（令和6年3月15日）『令和6年度介護報酬改定に関するQ&A (Vol.1)』

本内容は左記の参考元の内容を要約して作成しております。  
詳しくは参考元をご確認ください。

## 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

プレゼントの合い言葉「2405」

プレゼント応募締切：2024年5月31日（金）

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「バウムクーヘン詰め合わせ（4種）」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2024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送業者への住所・氏名・電話番号の開示のため

※本紙に使用しているQRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です

【送付先】  株式会社 **トーカイ**

■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 ⇒ 2024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）



●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  
※本紙に基づくお客様の決定や行為、それに伴う結果について、当社は一切の責任を負いかねます。