

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。

ようやく秋が訪れ、気温が涼しく外出しやすい季節になりました。秋といえば紅葉が見どころですが、紅葉が終わると今年も残りわずかに感じます。皆さまより残したことはないでしょうか？



## 11月26日はいい風呂の日

肌寒くなり湯船に浸かるのが気持ちのいい季節になりました。「いい(11)風呂(26)」と読む語呂合わせから、11月26日はいい風呂の日に制定されています。いい風呂の日は、日本浴用剤工業会が日本記念日協会に申請し制定された記念日です。今回はお風呂について調べてみました。

### 湯船に浸かる時に「あぁ〜」と声のでるのはなぜ？

湯船に浸かる時、無意識に「あぁ〜」と声が出ることはありませんでしょうか。それは、自律神経の一種である副交感神経を優位にさせるためです。

副交感神経とは、血圧を下げる、心拍数を低下させるはたらきがあり、湯船に浸かった瞬間、血圧をあげる交感神経が優位になるため、「あぁ〜」と声を出して息を吐くことによって副交感神経を優位にして血圧上昇を抑えることができます。

無意識に出てしまう声は、血圧上昇を抑えて心身のリラックスへと繋がっていることから、湯船に浸かる時は意識して声を出しましょう。



### 体の芯まで温まるお風呂の入り方

- 1 脱水予防のため、入浴前にコップ1杯ほどの水分を補給します。
- 2 血行の急上昇を避けるため、全身にかけ湯やシャワーをします。
- 3 40℃程度のぬるめのお湯に5分ほどゆっくり浸かります。
- 4 身体を洗い、もう一度お風呂に浸かります。
- 5 再度、40℃程度のぬるめのお湯に5分ほど浸かり、お風呂から出ます。
- 6 入浴後もコップ1杯ほどの水分補給をします。



## 入浴剤の香りの選び方

### リラックス気分を味わいたい時

- お花畑にいるような甘いフローラルな香り (ローズ、ジャスミン、ラベンダーなど)
- 森林浴気分が味わえる樹木の香り (ヒノキ、シダーウッドなど)



### ぐっすり気持ちよく眠りたい時

- やさしく温かみのある香り (ラベンダーやカモミールなど)



### スッキリとリフレッシュしたい時

- 清涼感を感じさせる香り (ペパーミント、ユーカリなど)



### 明るい気分になりたい時

- 柑橘系のみずみずしい香り (オレンジ、柚子、レモンなど)



### お風呂にまつわる記念日は他にも…

11月26日の他にも、「ふ(2)ろ(6)」と読む語呂合わせから2月6日はお風呂の日、「よ(4)い風呂(26)」と読む語呂合わせから、4月26日はよい風呂の日と日本記念日協会によって制定されています。

大阪南編

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

### 株式会社栗玄『和洋袋入り』

〒558-0046 大阪府大阪市住吉区上住吉1-2-3 TEL: 06-6671-0246  
営業時間: 9:30~16:30 定休日: 土曜日、日曜日、祝日

今回大阪南営業所がおススメするのは、栗玄さんの「和洋袋入り」です。栗玄さんは昭和25年の創業以来、おこしの専門店として大阪市住吉区に根付いています。店舗は本店のみで、デパートや複合商業施設に卸しておりません。そのため平日のみの営業ですが、栗玄さんの商品を目当てに日中行列ができ、売り切れとなってしまう人気ぶりです。「和洋袋入り」はG20大阪サミットのお土産にも選ばれました。

選りすぐりのアーモンドとパフをコーヒーと生クリームでからめた甘みと苦みの絶妙なバランスがクセになり、伝統的なおこしの製法でサクサクの食感に仕上げています。

オンラインショップで販売も行っているため、遠方の方もお買い求め出来ます。栗玄さんの「和洋袋入り」をぜひご賞味ください。HP: <http://awagen.jp>



大阪南営業所  
おすすめ

左から 林、牧村、古田、竹池



大阪南営業所は大阪市南部に位置し、JR大和路線平野駅より徒歩圏内に構えています。2駅隣には「あべのハルカス」という日本で2番目に高い駅ビルがあり飲み屋街としても有名です。忘年会が楽しめる季節ですね。

### 「おこし」とは

「おこし」は奈良・平安時代に中国より伝来し、当時入手しやすかった粟(あわ)や稗(ひえ)が原材料に使われていました。その後、原材料に米を用いて板状にしたものが、現在のおこしとなります。

おこしの中でも、大阪府の名物菓子に粟おこしがあります。粟粒ほどの大きさになるまで米を砕いていることから、粟おこしと呼ばれるようになりました。

### 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。

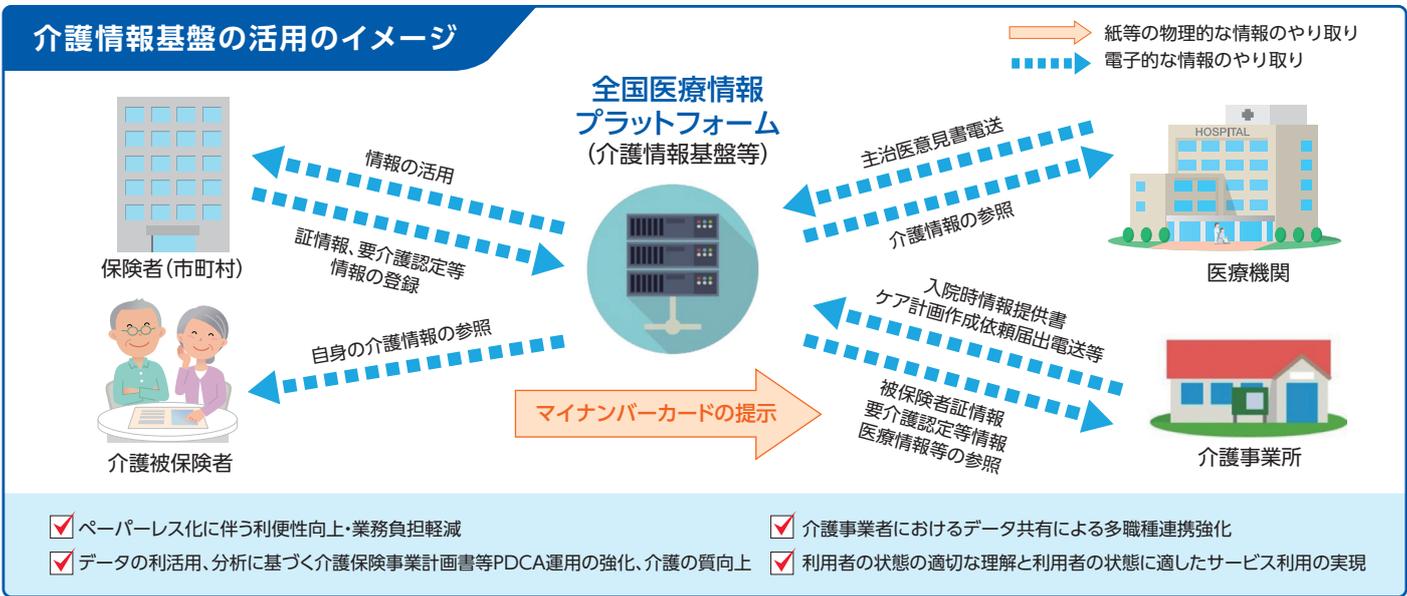
## 介護情報基盤の整備について

厚生労働省は、7月8日、9月19日に「介護情報基盤整備」を議題とした介護保険部会を開催。「介護情報基盤整備」とは、これまでの紙によるやり取りをプラットフォームを軸とした電子データに移行することで利便性向上、業務負担軽減を図るほか、多職種連携の強化など介護サービスの質の向上に繋がることも期待されています。

### 介護情報基盤整備の背景と目的

- 2040年に向けて高齢者人口がピークを迎えるが、同時に介護を含む各分野における人材不足が大きな課題となるが見込まれる。そのような状況の中では、限りある資源を有効に活用しながら、**質の高い効率的な介護サービス提供体制を確保する必要があり、介護事業所や自治体におけるICT等を活用した業務の効率化が喫緊の課題となっている。**
- 利用者本人、市町村、介護事業所、医療機関といった関係者が利用者に関する情報を共有、活用できる介護情報基盤を整備することにより、**これまで紙を使ってアナログにやりとりしていた情報を電子で共有できるようになり、業務の効率化(職員の負担軽減、情報共有の迅速化)を実現**できる。
- さらに、今後、介護情報基盤に蓄積された情報を活用することにより、**事業所間及び多職種間の連携の強化、本人の状態に合った適切なケアの提供など、介護サービスの質の向上に繋がることも期待**される。
- 令和8年度からのスタートを目指しているが、自治体向けのアンケート調査結果より、介護情報基盤への対応も含めた標準準拠システムへの移行に関し、令和7年度末までの移行が困難と回答した自治体は半数を超えており、人口規模が大きい自治体で移行困難と回答する割合が高くなっている。

### 介護情報基盤の活用のイメージ



### 現在の業務フローと介護情報基盤への期待 (コメントの一部抜粋)

#### 1 要介護認定情報の電子化・共有について

居宅介護支援では自治体窓口に移動するという業務すべてに手間がかかっており、**要介護認定情報(概況調査・主治医意見書)が電子化・共有**されることにより業務効率化が期待できる。

#### 2 介護保険被保険者証の電子化について

居宅では紛失等により証情報の確認に手間がかかっており、電子化されることにより負担割合限度額証等、全被保険者が保持していない**資格情報も確実に参照**できるようになる。事業所の介護ソフトとデータ連携できることにより、手入力の負担削減、人為的ミスの削減が期待できる。

#### 3 福祉用具、住宅改修の利用履歴・上限額の確認について

特定福祉用具販売や住宅改修の利用履歴を自治体やケアマネに問い合わせる必要があり、**利用履歴を参照**できると業務負担の軽減になる。

#### 4 医療機関・介護事業者との情報共有について

入退院の情報を**電子的に共有**できることについては利便性が高い。特にケアマネジャーが入院中の治療状況や入院前後のADL(入院によってどう変わったか)がわかると、ケアプランの作成に役立つ。

#### 5 事業所間連携について

居宅利用者が施設に移る際、施設サービス計画作成時に**過去のケアプランを参照**できるとよい。

#### ヒアリング先

ケアマネジャー  
地域包括支援センター  
介護事業所  
訪問看護事業所  
医療機関



参考:第114回社会保障審議会介護保険部会(令和6年9月19日開催)「資料1 介護情報基盤について」

### 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

プレゼントの合い言葉「2411」

プレゼント応募締切:2024年11月30日(土)

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「和洋袋入り」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「トーカー通信2024年11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ーブの登録商標です

【送付先】



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 ⇒ 2024年11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/株式会社トーカー 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。

2024.11 [vol.126]