

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。

秋の訪れを感じる季節となりました。
寒暖差の大きい時期でもありますので、体調管理に気を付けながら、健やかに過ごしてください。

食欲の秋は健康づくりのチャンス！ ～旬の食材でフレイル予防～

秋も深まり、食欲の秋を迎えました。旬の食材がおいしいこの季節は、健康な身体づくりにも最適な時期です。今回は、秋の味覚を楽しみながら取り組める「栄養」の観点からのフレイル予防について調べてみました。

フレイルとは

年齢を重ねることで体や心のはたらき、社会とのつながりが弱くなり、健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階を指します。



フレイルは、自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻ることができると言われています。

フレイル予防に欠かせない「栄養」

フレイル予防には、「栄養」「運動」「社会参加」の3つを意識することが大切です。この3つはどれも欠かせませんが、高齢になると食事の変化が起こりやすいと言われています。

例えば、「肉や魚を食べる量が減る」「食事が簡単なもので済ませがちになる」といった傾向があります。その結果、筋肉の材料となるたんぱく質が不足し、筋力や体力の低下につながることがあります。

筋力や体力を低下させないためのポイント

たんぱく質は筋肉の材料となる大切な栄養素です。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などを毎日の食事に取り入れ、不足しないよう心がけましょう。



たんぱく質をとるためのひと工夫



- コーヒータイムには豆乳をプラスして豆乳ラテにしてみましょう
- ヨーグルトなど、間食でもたんぱく質が多いものを選ぶのがおすすめです
- 缶詰や冷凍食品など、「あと一品」に便利なのを常備しておくくと便利です
- お弁当や外食では、おかずの種類が多い定番メニューを選んで、いろいろな食品からたんぱく質をとりましょう

参考:厚生労働省「食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業」を基にトーカイにて作成

秋の味覚でおいしくフレイル予防

秋は、おいしく栄養をとる絶好の季節です。旬の食材には、筋肉や骨の健康維持、免疫力の維持に役立つ栄養素が豊富に含まれています。旬の味覚を楽しみながら、健康づくりに役立ててみてはいかがでしょうか。

食材	主な栄養素と働き
鮭	良質なたんぱく質が筋肉づくりを助け、体力維持に役立つ
さんま	魚に含まれる良質な油(DHA・EPA)が血流を改善し、脳の働きを助ける
きのこ類	食物繊維・ビタミンDで腸と骨を健康に保つ
さつまいも	炭水化物・食物繊維でエネルギー補給と便通を改善する
柿	ビタミンCで免疫力を高め、風邪予防にも役立つ

秋の味覚豆知識 ～焼き魚の盛り付け～

和食では、頭のついたさんまなどの焼き魚は、頭を左、尾を右にして盛り付けるのが一般的です。

その理由には諸説ありますが、日本では右利きの人が多いため、頭を左側に置くと、左から右へ自然な動作で身をほぐしやすいことが、その一つといわれています。

また、古くから日本には「左上位」の考え方がありました。尊い頭を左側に置くことで、礼儀になった美しい盛り付けとされています。



埼玉県
八潮編

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

有限会社小宮せんべい本舗『草加せんべい』

〒340-0017 埼玉県草加市吉町5-4-8 TEL: 048-922-3792
営業時間: 火曜～土曜 9:00～19:00、日曜・祝日 9:00～18:30
定休日: 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

今回、八潮営業所がおすすめするのは、小宮せんべい本舗さんの「草加せんべい」です。

小宮せんべい本舗さんは明治40年に創業し、草加で

唯一「蒸籠蒸」「むしろによる天日干し」「炭火手焼き」という伝統製法に基づき、全商品1枚1枚丁寧に職人が炭火で焼き上げたこだわりの草加せんべいを作っています。

草加せんべいといえば「かたやき」。「かたやき」といえば「小宮のせんべい」というほど、自信をもって作り続けています。お米本来の甘みが味わえる本場の味を、ぜひご賞味ください。

HP: <https://www.komiya-senbei.co.jp/>



八潮営業所 おススメ

左上から 中村、海住、岡田、和田
左下から 近藤、中野、渡邊、須田、後藤



八潮営業所のある八潮市は、中川や綾瀬川に囲まれ、古くから川とともに発展してきたまちです。豊かな水辺環境と人の温かいつながりが息づく地域で、日々業務に取り組んでいます。

おせんさんが「おせんべい」の由来?

草加せんべいには、おせんさんという女性が売れ残った団子を平らにして乾かし、焼いて売ったところ評判となったという伝説があります。諸説ありますが、このおせんさんの名前が「おせんべい」の由来ともいわれています。歴史とロマンが詰まった埼玉自慢の名物です。

読者プレゼント

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。

20名様

2027年1月「ケアプランデータ連携システム」から 「介護保険資格確認等WEBサービス」へ移行予定

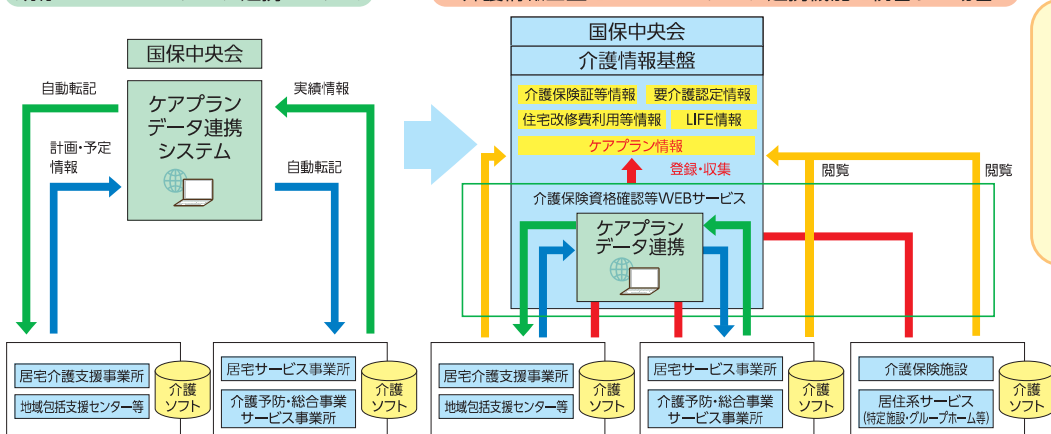
厚生労働省は令和8年7月29日に、「ケアプランデータ連携システムの介護保険資格確認等WEBサービス(以下「介護WEBサービス」)への移行」についての事務連絡を発出しました。さらに、8月26日には全国の事業所を対象としたオンライン説明会が開催され、令和9年1月からの介護WEBサービスへの移行や利用登録の手続きについて説明されました。

介護情報基盤とケアプランデータ連携機能の統合イメージ

ケアプランデータ連携は、居宅介護支援事業所と介護サービス事業所の間で、ケアプランの計画・予定・実績を電子的に共有する仕組みです。令和5年度から国民健康保険中央会がシステムを構築し、転記作業や紙・FAXでのやり取りが不要となり、事務負担の軽減が期待されています。

現在は、各事業所のパソコンに専用ソフトウェアをインストールしてケアプランデータ連携機能を利用する方式ですが、令和9年1月以降は介護WEBサービスを利用する方式へ移行する予定です。

既存のケアプランデータ連携システム 介護情報基盤とケアプランデータ連携機能を統合する場合



将来的には、介護情報基盤に登録されたケアプランデータを、関係者が閲覧できるようになります。
また、利用者はマイナポータルを通じて、ケアプランの同意を行えるようになります。



介護WEBサービスへの移行について

1 ケアプランデータ連携システムの介護WEBサービスへの移行に係るスケジュール

令和8年7月から12月までは移行に向けた準備期間となり、介護WEBサービスへの移行は令和9年1月に予定されています。

2 介護WEBサービスを利用するために必要な準備について

介護WEBサービスへの移行後も継続して、または新たにケアプランデータ連携を利用する場合は、介護WEBサービスへの利用登録が必要です(既に登録済みの場合は不要)。利用登録はすでに開始されており、各事業所の状況に応じて移行までに登録を完了する必要があります。登録方法は、右記のQRコードの「登録方法 別紙1」をご確認ください。

※現行のケアプランデータ連携システムは、介護WEBサービスへの移行後、一定期間が経過した後、稼働を終了する予定です。

3 介護WEBサービスへの移行後の利用料について

介護WEBサービスへの移行後は、事業所の利用料負担は発生しません。また、現在のケアプランデータ連携システムについても、フリーパスキャンペーンの実施及びその延長により、令和8年度中は無料で利用できます。

4 介護WEBサービスへの移行に関する介護事業所等向け説明会の開催について

8月26日に開催された介護事業所等向け説明会のアーカイブ動画が公開されています。右記QRコードよりご視聴ください。



厚労省
登録方法
(別紙1)



厚労省
説明会動画

介護WEBサービスのメリット

ケアプランデータ連携システム

- 専用ソフトウェアのインストールが必要
- パスワードの手入力が大変
- 利用料年額21,000円
- 1事業所番号につき1端末での運用を推奨
- データのダウンロードが1回限り
- 操作上の制約(右クリックができないなど)

介護WEBサービス

- WEBシステム化によりインストール不要
- ワンタイムパスワードによる認証の簡略化
- 利用料は無料
- 複数端末での取り扱いが簡単に可能
- データのダウンロードが何度でも可能
- 画面の操作性も向上

参考：介護保険最新情報Vol.1529「ケアプランデータ連携システムの介護保険資格確認等WEBサービスへの移行について」

ト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「2610」

プレゼント応募締切:2026年10月31日(土)

ト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「小宮のせんべい」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「トカイ通信2026年10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

※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。読み取りには、別途通信費が発生します。

【送付先】



株式会社 トカイ

トカイ通信プレゼント

検索

■アクセス方法 (株)トカイホームページトップ画面 ⇒ 介護用品レンタル⇒2026年10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。

2026.10[Vol.149]

