

こ っ ぱ ん に ち は



2019年10月より消費税が10%に!

令和元年 長月号

~~¥ 10月1日からの「消費税対応改定」って? ¥~~

2019年10月1日から 消費税が8%→10% に引き上げられます。

厚生労働省

本来、介護保険事業、医療保険事業のサービス自体は非課税対象ですが、事業所がサービスを行う為の物品の購入、光熱費や食材費などで支払った消費税増税分で事業者の支出が増えてまいります。その支出分を補填する目的で行われるのが特別な『消費税対応改定』です。これにより、ほぼ全てのサービスの利用単位が数単位、引き上げられます。

< 1回につき > 訪問介護 +1 単位(11 円)、 訪問看護 +1 単位(11 円)~4 単位(44 円)

デイサービス +2 単位(21 円)~5 単位(54 円)、 デイケア +3 単位(32 円)~7 単位(77 円) 等

利用単位が増えることにより、今の計画が単位オーバーにならないよう区分支給限度基準額も引き上げられます。単位や金額が変更される度にご利用者様に説明して承認を頂かなくてはなりません。お手数ですがご協力をお願いいたします。

< 介護保険 区分支給限度基準額 >

~ 福祉用具レンタル料金 改定の乱 Vol.2 ~



昨年の神無月号でお知らせしましたが、厚生労働省は今年もレンタル価格の自由競争を見直す目的で福祉用具 2807 商品のレンタル料金上限価格の規制、見直しを行います (3 年連続の施行計画の 2 年目)。

それに伴って、福祉用具事業者から価格変更のお知らせが届く場合があります。福祉用具の販売に関しては消費税 10% が適応されます・・・。



要介護度		10/1 以後	今迄との差
要支援	1	5,032 単位	+ 29 単位
	2	10,531 単位	+ 58 単位
要介護	1	16,765 単位	+ 73 単位
	2	19,705 単位	+ 89 単位
	3	27,048 単位	+ 117 単位
	4	30,938 単位	+ 132 単位
	5	36,217 単位	+ 152 単位

都筑区医師会訪問看護ステーション

TEL 045-913-5181

都筑区医師会ヘルパーステーション

TEL 045-913-3577

都筑区医師会24時間在宅ケアステーション

TEL 045-913-3577

都筑区医師会居宅支援センター

TEL 045-910-6327

都筑区医師会福祉用具センター

TEL 045-911-6100

都筑区医師会ナーシングホーム

TEL 045-913-6321

看護・介護・福祉用具・24時間在宅ケア

居宅

FAX 045-911-6700

FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku_features/

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅事業部門』からお入り下さい。

健康まめ知識

夜中に足がつった経験がありますか！？

足がつる事を「こむら返り」と言い、「こむら」



とはふくらはぎを示す言葉です。この部分の筋肉が痙攣してひっくり返ったような感じになる事から名づけられました。どの筋肉でも起こるのですが、ふくらはぎに起こることが多いため、一般的な名称になったようです。筋肉が不随的に収縮し続けることで起きますが、実は正確な原因は分かっていません。水分不足・電解質濃度の異常・血行不良・筋肉疲労による老廃物の蓄積・長時間の筋肉の緊張・・・など複数の誘因があり、これらが組み合わさることで起こるようです。起こった時は痛いところをゆっくり伸ばし、少し治まったら温めたり、マッサージをして血行をよくして下さい。予防は難しいですが…ストレッチやマッサージをして冷えや疲労をさせないことが対策の1つです。また、カルシウムやマグネシウムの摂取も心がけるのが大事ですよ♪



身体を支え、動かす源となる「筋肉」は健康維持に重要で、健康寿命を伸ばすカギとされています。そこで今回は筋肉の「性質」と「効果」についてお伝えします！

太ももの筋肉は普段の生活にプラスして運動などで鍛えないと、40代を境に年約1%減り続け、70代半ばには、20歳前後と比べて3割近く減ると言われています。そして、加齢とともに減少するペースがより一層早まる性質も持っていますが、適切な運動を行うことで年齢に関係なく増えることもわかっています。更に、近年の研究で他にも様々な効果があることもわかってきました！筋肉から分泌される「マイオカイン」という物質が脂肪を燃焼しやすい脂肪に変化させる役割や、免疫力を高めて感染症を防ぐ効果、大腸がんの予防効果、血糖値を下げる、骨を作る、うつになりにくくする効果もあることが明らかになってきました。

様々な健康効果をもつ筋肉を維持・向上できるよう日々の運動を心がけましょうね♪

編集後記



9月に入ってから厳しい残暑もだいぶ過ぎやすく、秋らしい季節になってきましたが、一日の気温差で体調を崩しやすい季節です。規則正しい生活を送り、体調管理には十分気をつけたいと思います。

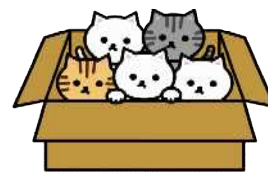
わたくし知って！

生川さんから紹介を受けました、ケアマネの春宮です。

私の1日の最後の仕事は、可愛い～かわいい～子どもたちの『お世話』…。子どもたちとは、5人、いや5匹のネコたちのこと。

世の中には、人懐っこさが魅力のワンちゃんに比べ、ネコは「懐かない」「わがまま」などと、まだまだ偏見があるようです。かつて私もそうでした。でも今は～、ネコの魅力にメロメロです。何とも愛くるしい表情や仕草…そのすべてが可愛すぎ！「うちの子になってくれてありがとう」と、感謝の毎日です。1人でも多くの方がネコを好きになり、不幸な野良ネコちゃんが減りますように…。

次は、看護師の田中さんを紹介します。



ナーシングだより



8月に毎年恒例の夏祭りを行いました。東京音頭や炭坑節の音楽が流れると体が自然に動くのか皆さん楽しそうに踊っていて、職員も一緒に盛り上がりました♪♪



ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

913-5181 統括管理者 吉井