

★ ~健康づくりを通じて、人の「和」をつくる~ 介護予防運動の情報誌
KEEP UP Communication

Vol.07
 NOV.2015

特集① 『介護予防教室 in レストヴィラ南大泉』
 特集② 『納涼祭 in レストヴィラ羽田』

お客様インタビュー 「ポーラスター藤沢」ご利用者様インタビュー
 研修レポート① 「リハビリディサービスポーラスター」スタッフ研修会
 研修レポート② 姿勢改善運動プログラム“POSE”経過報告
 外部インタビュー この人に注目! 有限会社 空間デュース代表 保下泰司さん
 簡単! エクササイズ 「おなかポッコリを改善しよう!」
 生活トピックス 介護保険の紹介「1割負担・2割負担とは」
 健康トピックス 「ノロウイルス対策について」

KEEPUP
 Vol.07 KEEP UP Communication

2015年11月発行 発行元:株式会社KEEP UP
 〒251-0055 藤沢市南藤沢8-7 ビッグリバービル602 TEL.0466-50-0421

無料
 FREE PAPER

からだと笑顔の応援隊
KEEP UP おすすめ介護予防グッズ!



定評あるギムニク社製
ソフトジムボール

商品番号001 | ソフトジムボール
 〈赤・青・黄〉各1,296円(税込)
 「柔らかさ」と「反発力」の特徴により、骨格筋の機能向上に効果があります。



簡単!ソフトジムボール・セラバンド
使用法DVD

商品番号008 | 1,944円(税込)
 ソフトジムボール・セラバンドを購入したけど使い方が分からない方は、是非こちらのDVDをご覧ください。

伸縮性に富んだ特殊
セラバンド

筋力や筋持久力の増強、可動域訓練、柔軟性の改善などが手軽に行えます。切れてしまった時に跳ね返ってくる事がないので、高齢者から子供まで安心してお使いいただけます。

- セラバンド〈白〉強度:極弱
 商品番号002 | 1カット 430円(税込)
 商品番号003 | 1ロール 13,608円(税込)
- セラバンド〈黄〉強度:弱
 商品番号004 | 1カット 480円(税込)
 商品番号005 | 1ロール 14,688円(税込)
- セラバンド〈赤〉強度:中弱
 商品番号006 | 1カット 510円(税込)
 商品番号007 | 1ロール 15,768円(税込)
 *1カット=長さ100cm×幅13cm
 *1ロール=長さ45.7m×幅13cm

楽座シリーズDVD

座ったまま、ゆっくりと優しい動きで、身体に疾患のある方を始め、多くの方が楽しめるエクササイズ!

おすすめ 商品番号009 |
楽座シリーズDVD4枚セット
 9,720円(税込)
 ゆらゆら体操・太極拳・ヨガ・ボクシングのお得な4枚セット



- 商品番号010 | 楽座 ゆらゆら体操DVD 2,700円(税込)
 ゆらゆらと左右・前後に揺れながら行うエクササイズで、身体の余分な力を抜いて筋肉をほぐしていきます。終わった後は体が柔らかく軽くなりますよ!
- 商品番号011 | 楽座 ヨガDVD 2,700円(税込)
 ヨガのポーズと呼吸を合わせ、身体を伸ばして集中力を高めるエクササイズです。難しい動きと優しい動きの両方を説明しているので、初めての方でも安心。ゆっくりとした呼吸を意識することで、身体だけではなく気持ちも和らぎます。
- 商品番号012 | 楽座 太極拳DVD 2,700円(税込)
 太極拳の動きを取り入れたエクササイズで、手と足を同時に動かすことで日常動作のバランス能力を高めることが出来ます。動きはゆっくりですが、集中力が求められるためじんわりと汗をかきます。
- 商品番号013 | 楽座 ボクシングDVD 2,700円(税込)
 リズミカルな音楽に合わせてボクシングの動きを行います。軽快なリズムで身体は自然に動き、パンチやキックを繰り返すことで気分爽快!リフレッシュしながら体幹を鍛えることが出来ます。

ご注文
 お問合せ先

株式会社 KEEP UP 〒251-0055 藤沢市南藤沢8-7 ビッグリバービル602
TEL. 0466-50-0421 mail:info@keepup.co.jp
 商品詳細はホームページへ▶<http://www.keepup.co.jp/shopping.html>

〈送料〉5,000円以上お買い上げの方は、**送料無料**

※一部離島につきましては別途追加料金を頂く場合がございます。
 ※商品写真は実物を撮影したのですが、色調が実際の色と若干異なることがあります。あらかじめご了承ください。
 ※表示金額には、消費税8%が含まれております。

介護予防教室 in レストヴィラ南大泉

レストヴィラ初！ 東京都練馬区、閑静な住宅地に構えるワタミの介護、レストヴィラ南大泉で地域の方向けの介護予防教室が6月から月1回開催する事になり、とうとう8月15日(土)にお邪魔しました♪

講師は、元気で笑いのあるレッスンが得意なKEEP UP登録インストラクターの松田睦さん。(南大泉担当、埼玉方面で活躍中！)

この日も教室が始まる前にお一人ずつ、元気な挨拶と気の利いた一言でご入居者さんや、地域の方を笑顔に変えながら全体を居心地の良い空気に変えていました。参加者は地域の方々と、ご入居者様の混合で35名ほど。教室は全部で1時間、WUUP↓脳トレ↓ホーム長の意向により、ホワイトボードを使った講義が毎回入り↓筋トレ↓circuitで終わりとります。



とにかく3つの言葉にまとめると、「動いた！笑えた！学んだ！」と思える教室。ひとつずつの動作説明や講義で、筋トレや水分が必要な理由を学びます。種目の回数も多く、立位でも実施します。そして松田先生からのツッコミがちよこちよこ入り、苦しさも楽しさに。：強いて言う、教室中ホーム長からの松田先生へのツッコミがより笑いを誘います。そんなこんなであつという間の1時間でした。



この教室を機会に地域の方々にレストヴィラの中へ足を運んで頂き、ホームがどういふ所なのか知ってもらいたい。そんな願いを受け実現したのがこの介護予防教室。

これからも、KEEP UP 体操がお役に立てる嬉しさを感じながら1時間パラッチ化した私でしたが、ホームの皆様、松田さん、お邪魔致しました！
(取材・文 信田 麻紀子)



ごあいさつ

代表取締役 白坂 雅美

清秋の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

介護報酬改定から幕開けとなった今年度も、あつという間に半年が過ぎ、介護事業者の生き残りをかけた挑戦が続いています。

東京都は、今年度に入り倒産した老人福祉・介護事業所が50%増加とのデータが出ており、介護報酬の改定が影響している事が明らかであると同時に、慢性的な人材不足が運営悪化の原因と考えられております。

介護事業所を運営している当社としても、現状

は他人事ではありません。常に、経営理念である売り手よし・買い手よし・世間よし「三方よし」の精神を持って、スタッフ一同力を合わせて、この状況を乗り越えていきたいと思っております。

今後も、これまでどおりのご厚情をよろしくお願ひ申し上げます。



Contents

- 02 ごあいさつ・目次
- 03 特集① 『介護予防教室 in レストヴィラ南大泉』
- 04 特集② 『納涼祭 in レストヴィラ羽田』
- 05 お客様インタビュー 「ポーラスター藤沢」ご利用者様インタビュー
- 06 研修レポート① 「リハビリディサービスポーラスター」スタッフ研修会
- 07 研修レポート② 姿勢改善運動プログラム“POSE”経過報告
- 08 外部インタビュー この人に注目！ 有限会社 空間デユース代表 保下泰司さん
- 09 簡単! エクササイズ 「おなかポッコリを改善しよう！」
- 10 生活トピックス 介護保険の紹介「1割負担・2割負担とは」
- 11 健康トピックス 「ノロウイルス対策について」
- 12 KEEP UP 取扱商品紹介

次号vol.8は2016年春発行予定

STAFF

発行人
編集/取材・撮影

白坂 雅美
白坂 雅美
須藤 里美
蒲谷 葵
茂木 清美
木村 美穂
鈴木 景子
信田 麻紀子
大崎 七穂 (BOHUSZ)

designer

SPECIAL THANKS

取材にご協力いただきました皆様

企画/発行：株式会社KEEP UP
〒251-0055 藤沢市南藤沢8-7 ビッグリバービル602
TEL.0466-50-0421

※本紙掲載の記事・写真・イラストなどの無断使用・転載・複製を禁じます。



ポーラスター藤沢をご利用の4名様の声の声を聞いてみました。

- ①ポーラスター藤沢の初めの印象は？
- ②ポーラスターに来て変わったことはありますか？
- ③ポーラスター藤沢のおすすめポイントは？



菅原 正志様



記念すべき第一号のご利用者様です。開所準備をしているときにお散歩中の菅原様にスタッフがスカウトしたことがキッカケでした。お話がお上手でいつもスタッフや周りの方々を楽しませてくださる、準スタッフ？のような存在です。(笑)

- ①突然話しかけられたので何をするとところなのか全く想像が付きませんでした。最初の印象？もう忘れちゃったなあ〜。
- ②通い始めて、どんなところなのかかわかると虜になり、毎回楽しく過ごさせてもらっています。ポーラスター藤沢に通っている二年間は体力も維持されていて、今でも買い物等に一人で出かけられるほど歩行は安定しています。これも定期的に運動する機会を作ってくれているポーラスターのおかげかな。(笑)
- ③スタッフや周りの皆さんと冗談を言い合えるところです。若いスタッフと冗談を言って笑いあえるのはとても貴重な時間でリフレッシュできます。腰が少々痛くても、頑張って来ようと思えるのもそれがあってこそですね。

入澤 アキ様



ポーラスター歴半年ほどですが、失礼ながらその愛らしい笑顔にはスタッフ全員が虜になります。多くは語りませんが、柔らかい雰囲気はこちらが居心地の良さを感じてしまうほどです。

- ①明るくてみんな元気だなあと思いました。最初は自分に出来るか心配でしたが、スタッフの方が優しく教えてくださったのでその不安もすぐなくなりました。
- ②身体がとても楽になりました。歩行も安定し、ふらつきがなくなったのでうれしい限りです。それよりも、家族から笑顔が増えて性格が明るくなったとほめられ、いいこと尽くしでうれしい限りです。
- ③スタッフの皆さんが明るく気さくなところ。ここに来ると、たくさん褒めてもらえてほかの方とも色々な話が出来るので、明るい気持ちになります。毎回楽しみです。

塚田 利子様



菅原さん同様、女性第1号のご利用者様で、とても明るい性格の塚田さん。事業所全体が明るくなるような気さえする、とてもパワフルで素敵な方です。

- ①明るく活動的なところだと思いました。実は他のデイサービス見学の帰りにたまたまポーラスターを発見し、見学をさせていただきました。スタッフの方の明るさと気さくなところに魅かれ通い始めて3年目になります。
- ②一番には体力が維持されていること、動きは機敏になってきているように感じます。いつまでも自分で出かける体力は維持したいですね。また、ここに来ることで規則正しい生活が送れています。週1回でも出かけると思うと夜更かしは避けますし、身支度も整えるようになりますからね。
- ③運動や脳トレが定期的に行えるところ、一緒に過ごす方々も良い方ばかりでとても楽しいです。何より、嫌だと思ったことが一度もない。天候や体調の影響でついついサボりたくなってしまうものですが、毎回お迎えの車が来てくださるのを楽しみに待っているのです。これが一番のおすすめできるポイントでしょうか。(笑)

三澤 昭様

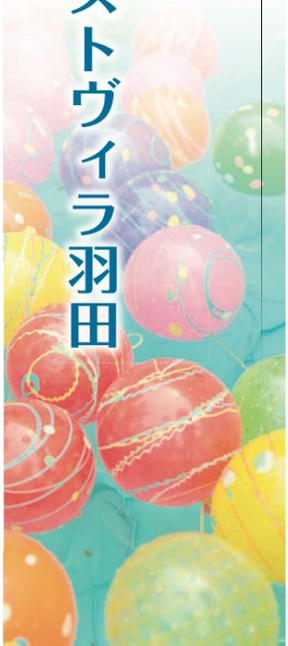


ポーラスター歴1年ほどの三澤様はとても物知りで、お話ししていると知らないことが次から次へと出てくるのでとても勉強になります。冗談を交えながら楽しくお話しして下さる姿は、どちらがサービス提供者かわからなくなるほどです。

- ①デイサービスだと手芸やお遊戯をやっているイメージがあったのですが、ここはそんなところが全くなく、自分のペースで出来るのが良かったです。後は、美人が多い！気さくな人たちがばかりで気持ちが良いと思いました。
- ②日常生活の動作がやりやすくなりました。特に靴下や靴の脱ぎ履き等が。芝体操や足湯で何度も脱がされたおかげかな。(笑)
- ③美人が多くてみんな優しいところ。若い人たちが一生懸命やっている姿は清々しく、気持ちよく過ごすことが出来ます。また、車が入口目の前まで来てくれるから車を降りてすぐ入口なのも有り難い！

納涼祭

in レストヴィラ羽田



2014年5月1日オープンしたレストヴィラ羽田。今回は、ホームからの依頼を受け、納涼祭中に地域の方々とご入居者様にKEEP UP体操を15分程する為、体操を担当するSVの森近さんとカメラ担当の私、信田で伺いました！

ホーム全体が納涼祭でウキウキ。入口から爽やかなブルーシャツを着たスタッフに満面の笑顔で出迎えられ、すぐホーム長岩下様が優しいような笑顔で挨拶に来てくれました。提灯や「祭」の文字も鮮やかで、屋台から流れる焼きそばやクリームの匂いが懐かしく、さらにお祭りの雰囲気を感じていました。

森近SVと緊張しながら、会場に向かうとレストランにドーンと大きな太鼓が設置されておりホーム長がマイクで弾き語りを始め会場がリラックスしながら、続く事30分。ホーム長の司会が始まり、オープニングですぐにKEEP UP体操が始ま



りました！参加者さんは60名を超え、長方形の教室型で後ろまで目が行き届かないくらい広いクラスでしたので、森近SVも声をふだんより張り上げての体操開始となりました。



何しろ、15分しかないので出来ることが限られます。WUPは短く、メインの体操を多目に、効果説明やADL説明で会場の頷きをゲットしながら進めていきました。さすが森近SV！短い時間でも大事なポイントは押さえ、体操の質と声の大きさを落とさずに進めてくれました。終わったときは皆「暑い、暑い」と訴えながら、笑顔で満足して

頂けたご様子です。終了後、ホーム長と森近SVによるインタビューが始まり、介護予防にはどんな運動が良いとか、KEEP UP体操はいつやっているのかを会場の方々に伝えました。

インタビューが終わり、屋台の食べ物をみなで頬張った後、何が始まるのかと思いきや、ホーム長自らが参加しちゃう、かき氷の早食い競争!!とにかく羽田はホーム長が現場で誰よりもこの納涼祭を盛り上げる立役者。(笑)

そして、翌日ホーム長より電話があり「9月から介護予防教室を月1回、定期的実施して欲しい！」と正式にお話があり、現在レギュラー担当している新沼インストラクターによる介護予防教室が決定致しました！

森近さん、日曜日なのに出席くださって今回は本当にありがとうございました。

(取材・文 信田 麻紀子)

姿勢改善運動プログラム “POSE”研修会 のその後…

各事業所で個別トレーニングを担当しているトレーナーに聞いたところ、ほぼ全員が「変わってきている」と回答しました。では、どのように変わってきているのでしょうか。

トレーナーの報告

- ◆背中の丸まりが改善され、背筋が伸びるようになった
- ◆きをつけをした時の頭の位置が前に出てしまっていたのが後ろになり、首・肩への負担が減ってきている
- ◆むせることが少なくなった
- ◆歩行時の姿勢が良くなり、横方向の揺れが少なくなっている
- ◆自分自身でおなかに力が入られるようになり、ふらつきがなくなってきた

では、ご自身ではどう感じているのでしょうか？

体験者の感想

- ◆腰痛が楽になった
 - ◆首・肩が楽になっている
 - ◆運動後は背筋が伸びやすい
 - ◆足が前に出やすくなっている
 - ◆身体が柔らかくなっている気がする
 - ◆ストレッチポールがきもちいい
 - ◆まだよくわからない…
- ※結果と感想は個人によつての差はあります

といった感想を頂けています。また、ウォーミングアップ体操にPOSEの動きを多く入れることで、体を伸ばすことが出来、全体的に姿勢への意識が高まっています。

前回のKEEP UP Communicationで運動指導者のための「POSE」研修会の模様をお伝えしました。そのPOSEを導入して約3か月、姿勢や生活動作に変化はみられているのでしょうか…



一方、まだまだ課題も多くあり、せつかくの運動でよくなった姿勢も、次のご利用時には戻ってしまったというケースも少なくありません。今後は、柔らかくなって良い姿勢がとりやすくなった体を、どのようにしたら姿勢を保持していただけるか、動いても良い姿勢のままバランスが取れる身体づくりを目指してさらに進化を続けたいと思います。そのためにも皆さんの感想やご意見が必要です！トレーナーやスタッフに色々なことを聞かせてくださいね。

(取材・文 蒲谷 葵)

**さあ！ 今後もポーラスターをご利用の皆様
の姿勢や生活動作の変化が見られるか??
乞うご期待です!!**



リハビリデイサービス ポーラスタースタッフ 研修会の実施

KEEP UPでは毎年ポーラスタースタッフへの研修会を実施しています。今回は恒例の救命救急講習(CPR*・AED*)とポーラスター流サービスマインドという接客やスタッフの行動基準に関する研修を実施致しました。

*CPR…心臓蘇生法
*AED…自動体外式除細動器



救命救急講習はスタッフだけでなくトレーナーの皆さんにも参加を募り、いつ何時不測の事態が起こっても対応できる様に、また会社だけでなく自宅や他の状況でも救命救急の知識が少しでも役立つように講習会を受講して頂きました。

今回は市主催の大規模講習会に参加しましたので、一般の方や、看護学校の生徒さん等様々な方が参加されていました。市民の方の意識も高くなっているように思いました。

CPRは年々少しずつ実施方法が変わっていたりするので、毎回勉強になります。

AEDも今では様々なところに普及していますので、いつでも使用できるよう、また使用方法を忘れないよう確認も含めて年1回でも講習を受講することはとても重要であると思いました。



ポーラスター流サービスマインドとはお客様に喜んで頂くための思いやりやおもてなしホスピタリティを総称し、サービス提供におけるスタッフの「あるべき姿」を具体化した行動基準の研修会を実施しました。

お客様に愛されるスタッフとは何か、身だしなみ、接し方、言動、行動等、普段の勤務態度を確認しながら行いました。このような研修は様々な企業や場面で常に実施されているものだと思います。

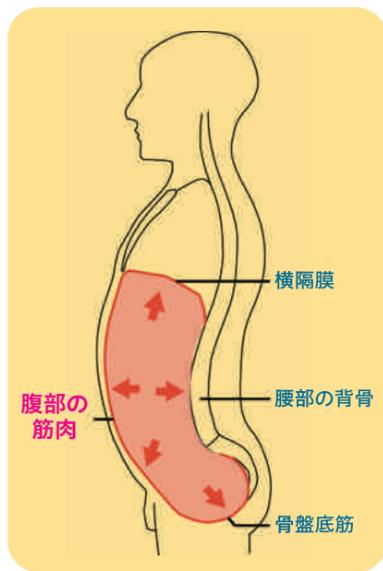
「清潔感ある身だしなみ」「敬語での接客」「明るい笑顔」「社会人としての自覚ある行動」…当たり前の事ですが、実際に日々の中で確実に実施出来ているかというと、そうでないこともあります。日々を振り返り、自身の行動を振り返り、見直すことも必要です。またスタッフ全員が同じサービスが提供できる様に統一することも必要です。

救命救急講習やサービスマインド研修は日々出来ていて当たり前の事もありますが、確認・修正・実施は常に必要な項目です。

いつまでも愛されるポーラスター・愛されるKEEP UPを目指し、スタッフ一人ひとりが自覚を持って気持ちよく勤務できる環境であればと思います。今後も様々な研修や講習会の機会を設けられるようにしたいと思います。スタッフの皆さん、これからも一緒に頑張りましょう!!! (文・茂木清美)



「腹圧」を高めよう!



腹圧を高めると、どんな良い事があるのでしょうか?

▶ぼっこりお腹の解消

内臓の周りについている筋肉を鍛えられ、骨盤や内臓の位置が正しい位置に安定し、ぼっこりお腹を解消します。

▶腰痛予防

正しい腰椎のカーブを保つ事で腰への負担が減り、腰痛予防につながります。

▶内臓の働きが良くなる

内臓へ圧力がかかるとの血行が良くなり、内臓の働きが良くなります。

腹圧とは…

腹腔内圧の省略で、内臓の周りを包んでいる風船の様な空気圧の事です。常に内臓の位置を安定させたり、腰椎を保つ効果があります。

さあ! 腹式呼吸で腹腔内圧を高めましょう!



- ① 椅子に座った状態で、口から息を吐ききりましょう。
- ② 鼻から息を吸い、お腹（へその下）が膨らむのを意識します。
- ③ 口からゆっくり息を吐きながら、お腹をへこませます。
- ④ 繰り返し5~10回行いましょう。

ポラスター藤沢・鎌倉の物件探しから内装工事、ポラスター鶴沼の定員増員にともなう内装工事を担当して下さった空間デュース代表の保下さんをご紹介します。

この人に注目!!



保下泰司さん

横浜市生まれ、中学高校と鎌倉の男子校で育つ。卒業後、職人の世界で2級建築施工管理技士取得。平成16年9月に現在の会社を設立。座右の銘は「初志貫徹」、決めたらやるっ! 特技は「早寝早起」身体に悪い事が嫌いっ!

■自己紹介

有限会社空間デュースという会社の代表を務めています。不動産再生事業と、店舗や住宅等の内装工事をメインに人が住まいに求める充実度を第一に考え、人々のライフスタイルの変化に伴い住宅を再生していく事業を行っております。

こと)という言葉があり、まだまだ使える住宅を解体し今風の住宅にして売買する仕事もありますが、私はまだ十分に使用できる住宅を修繕し、資産価値を下げずに快適に住める住宅を作って販売したらどうかと考えていました。

ちょうどその頃、友人から相談を受けました。築30年の親の家を売却して、駅近くのマンションに住みたいので、家を買って欲しいとの内容でしたが、親御さんは、「長年住んでいた家を実は引越したくないん

■仕事のやりがい

建物の外観は確かに新築の方が見映えがするの事も事実ですが、実際、生活空間の使い勝手やスペースを重視する方が多いのに驚きました。その中で、どこが不便でどこが気に入らないのかをよく打合せした上で、その方のライフスタイルに合ったリノベーション(修繕)が完成します。そしてその完成を心から喜ばれているお客様の姿を見る事がやりがいにつながっています。

KEEP UPの印象
リハビリデザイナー

ポラスター藤沢、鎌倉の二事業所を、物件探しから内装工事まで担当させて頂きました。ポラスター鶴沼は、定員増員の為の内装工事を担当させて頂きました。修繕に向かうとこの事業所でも、社長の白坂様以下スタッフの皆様がいつも笑顔で迎えてくれる明るい職場環境です。

今後とも、株式会社KEEP UP様と共に弊社も発展出来るよう努力して参りたいと思います。



ノロウイルス Q&A

これからの時期に毎年よく耳にする「ノロウイルス」とは？
Q&Aを読んで、食べ物のおいしい季節を快適に、健康に過ごしましょう！

Q1 ノロウイルスによる胃腸炎はどのようなものですか？

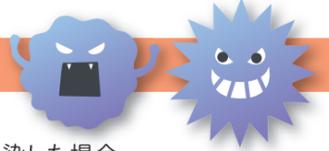
A ノロウイルスによる感染胃腸炎や食中毒は1年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。手指や食品などを介して経口で感染しヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子供やお年寄りなどは重症化したり、嘔吐物を誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。

Q2 ノロウイルスはどうやって感染するのですか？

A 感染経路はほとんどが経口感染で、次の様な感染様式があると考えられています。

- ①患者のノロウイルスが大量に含まれるふん便や嘔吐物から人の手を介して二次感染した場合
- ②家庭や共同生活施設など人同士の接触する機会が多いところで人から人へ飛沫感染等直接感染する場合
- ③食品取扱者が感染してその者を介して汚染した食品を食べた場合
- ④汚染した二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合
- ⑤ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合

*特に食中毒では③のように食品取扱者を介してウイルスに汚染された食品を原因とする事例が近年増加傾向にあります。



Q3 ノロウイルスに感染するとどのような症状になるのですか？

A 潜伏期間（感染から発症までの時間）は24～48時間で、主症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。通常これら症状が1～2日続いた後、治癒した後遺症もありません。また感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状もあります。

Q4 発症した場合の治療方法はありますか？

A 現在、このウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。このため通常、対症療法が行われます。特に、体力の弱い乳幼児、高齢者は脱水症状を起したり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行う必要があります。下痢止めは病気の回復を遅らせる事があるので使用しない事が望ましいでしょう。

Q5 どんな時期にノロウイルス食中毒は発生しやすいのですか？

A 1年を通して発生は見られますが11月位から発生件数は増加し始め12月～翌年1月がピークになる傾向があります。

Q6 ノロウイルス食中毒の予防方法は？

A 食品取扱者や調理器具などから二次汚染を防止する

- *手洗いは手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。調理を行う前、食事の前、トイレに行った後下痢等の汚物処理やオムツ交換を行った後（手袋をしていても）には必ず行いましょう。常に爪を短く切って指輪等はずして石鹸を十分泡立てて指を洗浄します。石鹸自体にはノロウイルスの活性を失わせる効果はありませんが、手の脂肪等の汚れを落とすことによりウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。
- *調理器具等の殺菌は消毒用エタノールや逆性石鹸が用いられることがありますが、ノロウイルスの活性を完全に抑える方法としては次亜塩素酸ナトリウム（家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。）や加熱などによる処理があります。

Q7 感染が疑われた場合、どこに相談すればいいのですか？

A 最寄の保健所やかかりつけ医師にご相談ください。また、保育園、学校や高齢者施設等で発生した時は早く診断を確定し、適切な対症療法を行うとともに感染経路を調べ感染の拡大を防ぐ事が重要ですので速やかに最寄の保健所にご相談ください。

参考文献：国立感染症研究所感染症疫学センター 厚生労働省 健康局

2015年8月
より施行

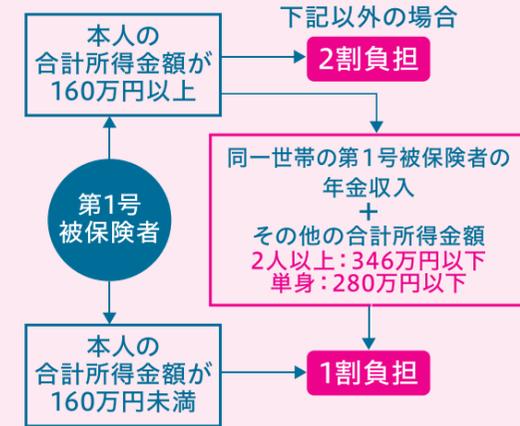
介護保険サービス自己負担額の2割負担とは??

介護サービスを利用する人にとっての影響は？

2015年度の介護保険改正により、介護サービスを利用する要介護者や介護事業所等様々など、大きな影響が出てくると推察されます。

今回の改定では介護サービスの利用者サイドにとっても大きな変更点があります。それが介護サービス利用料の負担の引き上げ。一定の収入がある人は、1割負担だったものが2割負担になりました。所得の高い世帯の介護保険の自己負担額を引き上げるといいう措置は今後も介護保険制度を持続していく為のものです。

数字だけ見れば倍増となりますが2割負担となっても支払う額が2倍になるわけではありません。負担額が増したからと介護サービスの利用を控えない様です。必要とする人も少なくない様です。必要なサービスの利用を控える事のない様じっくりと考える時間と情報収集が必要です。



キーワードは「高額介護サービス費」2割負担となっても家計面への負担は最小限に!



現役時代の平均手取り年収が850万～900万円程度、または40歳時点の年収が1000万円以上の場合には所得上位20%の層に振り分けられる事になります。純粋に支払う額が増えるのかという点と決してそんな事はありません。医療費について高額医療費制度があるのと同様に、介護にも「高額介護サービス費」の制度があります。

介護度別介護保険の利用限度額・自己負担額 (1単位10円とした場合) 居宅介護サービス

介護度	利用限度額	自己負担額 (1割)
介護1	166,920	16,692
要介護1	196,160	19,616
要介護2	269,310	26,931
要介護3	308,060	30,806
要介護4	360,650	36,065

一般的なモデルのケースで想定すると介護サービス利用料として3万7200円以上支払った場合には超過した分が手元に戻ってくるという事です。

対象者	自己負担上限額
第1段階 ・生活保護受給者の方 ・高齢福祉年金受給者で世帯全員が非課税の方	15,000円 個人で1ヶ月
第2段階 ・世帯全員が住民税非課税で、年金収入が80万円以下の方等	15,000円 個人で1ヶ月
第3段階 ・世帯全員が住民税非課税で、第2段階に該当しない方	24,600円 個人で1ヶ月
第4段階 ・住民税非課税の方	37,200円 個人で1ヶ月

「高額介護サービス費」とは、介護サービス利用料として支払った額が自治体によって決められている「負担限度額」を超えると、超過した分が払い戻されるという制度。

居宅サービスの利用者負担の変化

介護度	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
平均的な利用者負担額の変化	約7,700円 15,400円	約10,000円 20,000円	約14,000円 28,000円	約17,000円 34,000円	約21,000円 37,200円
高額介護サービス費(37,000円)に該当する割合	0.5%	8.5%	37.8%	51.4%	62.1%

施設・居住系サービスの1月当たり平均費用額と高額サービス費 単位:千円

	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
グループホーム	262	268.5	273.6	277	283.3
特養	218.3	240	258.9	279.8	298.5
老健	258.7	275	290.9	305.4	319.8

…2割負担となったときに高額介護サービス費(37,200円)該当

居宅サービスについては軽度者の負担は2倍となりますが、要介護度が上がると高額介護サービス費に該当することで負担の伸びが抑えられる人が多くなります。施設・居住系サービスについては要介護度別の平均費用で見ると、ほとんどの入所者が高額介護サービス費に該当することになって負担の伸びが抑えられる事になります。医療費でも介護費でも「自己負担額が高額になったなあ」と実感しているようであれば役所の各担当部署やケアマネジャーなどにぜひ相談してみてください!!

人の自己負担を1割から2割へと引き上げた場合にどの程度の影響があるかを試算したところでは左記の表のようになっていきます。