



042 (472) 9529



ベースアップ等支援加算

管理者 細貝泉

日頃より当事業所に関しまして、ご理解とご協力をいただき誠に有難うございます。さて、令和4年10月1日より国の方針に基づき「介護職員等ベースアップ等支援加算」を取得することとなりましたのでこの場をお借りし、ご報告申し上げます。

当法人におきましても、処遇の改善と人材確保は喫緊の課題であります。幸いにも現状、退職率は低く、登録ヘルパー数も50名以上を確保しており、比較的人材には恵まれているのではないかと考えて下さる外部関係者の方もおられます。

しかし団塊の世代が75歳に達する2024年にはヘルパーが約30万人不足すると言われております。職員の確保と待遇改善に取り組んでいく必要があります。そして社会の要請に応える体制を構築しなければいけないと考えます。

皆様方のご理解とご協力を宜しくお願い申し上げます。

虐待防止研修の実施

介護ぐるーぷぬくもりは訪問介護事業所であります。この為、利用者またはそのご家族の管轄（所有）する領域に当方が入らせていただくわけですので、施設系の介護サービスに比べますと事業者による虐待は起きにくいと考えられます。



しかし、先般の都の実施指導においても、近年問題となっている障害者虐待が大きなテーマになっており、虐待防止研修の実施を強く要請された経緯がありました。

特に家族等保護者からのネグレクト系の気配（虐待気配）を察知することは我々、訪問介護事業所にとってとても重要と考えます。

9月22日、研修はぬくもり独自の障害者虐待防止ガイドブックを利用し、20名の参加者のもとに行いました。

みんなで歌おう

10月1日（土）に生涯学習センターで「みんなで歌おう、懐かしの歌」を開催しまし

た。コロナの心配が残るなかでありましたので、参加者は多くありませんでしたが、地域交流を今後も継続していきたいと考えます。来年3月には「足もみ」等のイベントも行いと考えます。

75歳以上医療費2割負担

ご存知の通り、この10月から75歳以上の方で、一定の所得がある人は、2割負担をすることとなりました。年金が減ったうえに、医療費の負担が増え、「これから病院に行きたくても我慢するしかありません」との声も

対象は広範囲に及びます。1割から2割に負担増になる人は、単身者なら課税所得が28万円以上で、かつ年金などの収入が200万円以上の人です。全体の20%にあたる約370万人が対象となり、従来は現役並みの高い所得がある人（全体の7%、約130万人）を除き、ほとんどが1割負担でありましたが、その仕組みが大きく転換することとなります。厚生労働省によりますと、年間の窓口負担は、1割負担で平均8万3千円だったのが、2割では11万7千になるとのことです。

ただ3年間は軽減措置により、「外来」では窓口負担の増加額を1割負担の時と比べて3千円以内（ひと月の合計）になるようになります。この為、年平均の増加額は2万6千円に抑えられる見通しであります。

しかし政府は社会保障制度の維持には、高齢者へのさらなる負担増や給付カットが避けられない状況との見方が一般的であります。

（令和4年9月26日朝日新聞から筆者作成）

長生きできる睡眠時間は7時間？

たくさん寝れば寝るほど体にいいと考えていませんか？長生きのためにはちょうどいい睡眠時間があるようです。愛知医科大学の玉腰教授が行った、日本人11万人の睡眠と死亡率の関係の追跡調査の結果が発表されましたが、その結果睡眠時間が7時間の人の死亡リスクが最も低いことが分かりました。



睡眠時間はその時の精神状態や、飲酒していたか、などに影響されますが、それを差し引いて計算してみると、短い睡眠時間の場合、男性は死亡リスクに関して変化はありませんでしたが、女性は2倍に増えていたとのこと。また7時間よりも長い場合、男女とも死亡リスクが上がっているという結果であります。

睡眠中に分泌されるホルモンの中に成長ホルモンがあります。成長ホルモンは代謝をコントロールして肥満を防いだり、栄養を体の細胞に行き渡らせ、再生させます。成長ホルモンは肌の再生に非常に効果的なことが分かってきました。睡眠を効果的に取ってイキイキとした魅力を手に入れましょう。

「長生きのための58のヒント」から