

4月



042 (477) 9891

令和 4 年度を迎えて

理事長 細貝泉

たすけあいぐるーぷぬくもりは本年度、26 年目に当たります。生まれ出た途端、いろいろな苦境が襲って来ただろうけれど「ぬくもり」を思い出してほしい。つらかったり悲しかったりしたらこの「ぬくもり」を訪ねてほしい。きっと、あの暖かい心を取り戻せるはず。肩を寄せ合ってほっとできるより所になれることを願って 26 年前に設立されました。

色々な変遷をたどりながらも、現在登録ヘルパー数も 50 名を超えました。しかし介護保険・障害支援・自費の 3 部門からの要請に応えるにはまだ手が足りないことも事実であります。訪問介護ヘルパーの有効求人倍率は 18 倍とも言われておりますが、団塊の世代が 75 歳に達す時期にヘルパーは 30 万人不足と言われております。ヘルパーへの給与改善も含め、環境の整備は急務であります。

訪問介護は施設系のサービスと比較すると、若い人が働いている印象があまりないのかも知れません。50 代や 60 代のヘルパーのなかでなじめるのか、心配に思う若手も多いと思います。訪問介護は目に見えない為、内容がイメージできず「なんとなく大変そう」と選択肢に入らないケースがあります。しかし「自分の仕事に価値を見出したい」人にとってこの仕事は実にマッチしていると考えます。これらを踏まえ、訪問介護を知ってもらふ場づくりが必要とも考えます。職場体験を通して採用につなげ、皆様の期待に応えられるよう当法人ぬくもりは、目指していきたいと考えます。

ぬくもりの自費について

自費サービスについてご案内させていただきます。サービス内容、金額等は以下の通りとなっております。(なお、当法人の介護保険・障害支援をご利用の方は別料金となります)

時間帯	金額	サービス内容
1 時間 平日 8 : 00 ~ 18 時	1,600 円	一般的な通院介助、一般的な家事支援等
1 時間 土、日曜、上記時間外	1,900 円	
30 分 平日 8 : 00 ~ 18 時	1,200 円	
30 分 土、日曜、上記時間外	1,400 円	
下記は通常の家事支援以外等の料金		
1 時間 平日 8 : 00 ~ 18 時	2,500 円	・ 屋内外の整理整頓等において重労働
1 時間 土、日曜、上記時間外	2,800 円	・ 排せつ介助、入浴介助等の身体介助
30 分 平日 8 : 00 ~ 18 時	1,800 円	・ 大掃除、粗大ゴミ出し、家具の移動等
30 分 土、日曜、上記時間外	2,000 円	・ 草取り花木の水やり 等

雇用保険料の引き上げを柱とする雇用保険法などの改正法が3月30日、参院本会議で与党などの賛成多数で可決、成立しました。現在、賃金の0.9%を労使で負担する保険料率を段階的に引き上げられ2022年4～9月は0.95%、22年10月～2023年3月は1.35%になります。

企業のみが負担する「雇用保険2事業」の料率は現行の0.3%を22年4月から0.35%になり、労使折半で負担する「失業等給付」は現在の0.2%を22年10月から0.6%に上がります。

雇用保険の財政を改善するのが狙いですが、新型コロナウイルス禍で企業の休業手当を支援する雇用調整助成金の支給決定額は5兆円を超えてしまいました。料率を上げて財源を補うこととなります。

労使折半で0.4%の「育児休業給付」は据え置きますが、月収30万円の労働者の場合、負担額は10月以降に600円増えて1500円となります。

働き方の多様化を後押しする制度も採り入れました。労働者が会社を辞めて起業する場合、失業手当を受け取る権利がある期間を延長する。現在の離職後1年を最大4年に変更することによって、現状の制度だと起業に失敗し受取期間が過ぎ、受給権利を失うケースがあります。

【健康】**特に女性の健康にはカルシウムが必須**

男性に比べると、女性のほうが長生きだと言われます。確かに平均的に男性より寿命がながいのですが、65歳を過ぎた女性は、体に様々な病気を抱えていたり、不調を感じていたりする人が多いのも現実です。女性は40代後半に入り、更年期を迎える時期にガクッと女性ホルモンの分泌が減少します。

女性ホルモンは骨の形成や代謝に関係している重要なホルモンです。このバランスを崩してしまうことで、更年期を過ぎた女性は骨粗鬆症になりやすいことが分かっています。骨粗鬆症になると骨が弱ってスカスカになるので、骨折の危険性や、将来寝たきりになる可能性があります。女性は特に意識して、カルシウムを取るようにしましょう

カルシウムは牛乳やチーズなどの乳製品、納豆などの大豆製品、緑黄色野菜などに多く含まれます。カルシウムの1日の必要量は600～700mgほどです。牛乳を200cc飲むと220mgのカルシウムを取れます。ヨーグルト200gなら240mg、木綿豆腐は1丁で360mg取ることができます。

小魚も比較的カルシウムが多い食品です。例えばイワシの場合、中くらいの1尾を60gとしてカルシウム量は42mgです。

様々な食品から賢く取るようにしたいものです。骨を強くして若々しく元気に長生きしたいものであります。

(「長生きのための58にヒント」から)