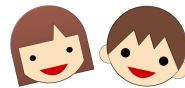


わたしたちの喜び それは・・・

かしわばらだより



福祉用具専門店

有限
会社

かしわばらメディカル

春日井市東野町10丁目12番地15

TEL0568-84-8470 FAX0568-85-8140

院長の健康一直線



社長 柏原公和

姿勢が悪いと…

寒い日が続いていますね。
人は寒いと感じると身体の中心部を保温しようと
背中を丸め、自然と猫背の姿勢になります。



このコーナーでは、かしわばら接骨院・カイロプラクティック公和の院長である、弊社社長が健康に過ごすためのアイデア等を紹介していきます。

通常、頭は体全体で支えています。しかし、猫背が原因で頭が前に出ると、重心が変わるため、体全体で頭を支えることができず、肩や首だけで頭を支えることになってしまいます。

頭にはボーリング玉くらいの重さ（大人で4～6kg）があるため、首や肩にはかなりの負担がかかるでしょう。これが、肩こりや腰痛に繋がります。

また、姿勢を保つためには筋肉を使います。逆に、悪い姿勢は筋肉をあまり使いません。その状態が続くと、筋肉の量が少なくなり、基礎代謝が下がってしまいます。

結果として太りやすい体になるので、注意しましょう。

姿勢を正しくすることで、体の不調を戻すことができます。

具体的には、

◎足指が強化され、自分の体をしっかり支えられるようになり、それと同時に足指で後ろに力強く蹴って歩けるようになります。

◎体の後ろ側の筋肉が使えるようになり、重心が体の中心で落ち着き、体が外側に傾かなくなり、その結果、バランスが良くなります。

◎下半身の血液、リンパ液の循環が良くなるので、冷えやむくみが改善します。

次回は、姿勢がよくなる体操を紹介します。



カイロプラクティック公和

検索



介護保険 小話



厚生労働省の「ケアマネジメントに係る諸課題に関する検討会」は令和6年12月、これまでの議論の中間整理をとりまとめました。

令和6年4月から開催されてきた同検討会では、①ケアマネジャーの業務のあり方②人材確保・定着に向けた方策③法定研修のあり方④ケアマネジメントの質の向上に向けた取組みの促進——について議論されてきました。

<①ケアマネジャーの業務のあり方>の内容についてご紹介します。

同検討会は、居宅介護支援事業所のケアマネジャーの業務範囲を明確化し、①法定業務②保険外サービスとして対応しうる業務③他機関につなぐべき業務④対応困難な業務——の類型案を提示しました。法定業務以外の業務は、市町村主体で地域課題として協議し、相談体制の整備やインフォーマルな資源（家族や近隣、地域社会、NPO、ボランティアなどが行う援助活動で、公的な介護サービス以外のもの）を活用するなど、利用者への切れ目ない支援ができる地域づくりが推進されます。

またこの際、関係機関につなぐ調整や実態把握によるケアマネジャーへの業務負担が発生する場合もあることへの留意が明記されました。

業務の種類	主な事例	
①法定業務	・利用者からの相談対応、関係機関との連絡調整、ケアプラン作成	
②保険外サービスとして対応しうる業務	・郵便・宅配便等の発送・受取、書類作成・発送、代筆・代読、救急搬送時の同乗	
③他機関につなぐべき業務	・部屋の片付け・ゴミ出し、買い物などの家事支援 ・福祉サービスの利用や利用料支払いの手続き ・入院中・入所中の着替えや必需品の調達	・預貯金の引出・振込、財産管理 ・徘徊時の搜索 ・死後事務
④対応困難な業務	・医療同意	

厚生労働省「ケアマネジメントに係る諸課題に関する検討会 中間整理」資料より

今月のかしわばらだよりを受け取られたあなた様へ

日頃のご愛顧に感謝いたしまして、1割引券をプレゼントいたします。

月内1回に限り合計4,000円（税抜）以上ご購入の際に、下記チケットをご提示ください。お買い上げ商品の中から1品限り、本体価格より1割引いたします。（割引上限1,000円）ご注文の際に『かしわばらだより1割引券』利用の旨をお伝えください。一部ご利用いただけない商品がございます。

【割引対象外商品例】 ●紙おむつ（尿とりパッド含む） ●レンタル料金 ●衛生材料 ●補聴器

●介護保険や障害給付の対象となる商品など

※かしわばらメディカルご利用者様のみご使用いただけます。

※かしわばら商品券と併用することはできません。

【ご利用期間】 令和7年2月1日（土）～令和7年2月28日（金）

1割引券

確認欄

「介護のことなら何でもおまかせ」のお店

“住宅改修・福祉用具レンタル・販売・介護相談”

有限会社かしわばらメディカル

電話（0568）84-8470

<https://www.ka-med.com>

