

とうわ  
藤和けんこう通信



2016年12月号 VOL.74

今年も残すところあと僅か・・・

発行元：藤和マッサージ（訪問マッサージ・はりきゅう）

相模原院042-855-0420 町田院042-851-7528 海老名院046-204-5482

【活動報告】～本年も大変お世話になりました～

今年の当院の活動等をご紹介します

1  
月



1/26  
『お灸研修会』

2  
月



2/22  
『障害者理解講座研修会』

3  
月



3/14  
『鍼実技研修会』

4  
月



4/25  
鍼パルス研修会

5  
月



町田市  
訪問マッサージ連絡会

6  
月



6/18  
医療・介護事業者交流会

藤和マッサージうちわ製作



何事も思いやりを持って対応します！

# 【活動報告】2016年を振り返って…！

今年の当院の活動等をご紹介します

7  
月



8  
月



Facebookページ作成

9  
月



10  
月



10/15 医療・介護事業者交流会

11  
月



12  
月



年末ご挨拶  
2017年版カレンダー進呈

## 関係者の皆様へ

2016年も大変お世話になりました。今後も皆様のお役に立てるよう、精一杯施術に取り組んで参ります。今後ともどうぞよろしくお願いたします。何事も丁寧親切に対応します♪

## ●ストレス解消法 整理整頓で●

☆ちょこっと養生コラム

「ああ～～もう駄目だあ(ノ口)」と疲れやストレスで心身共に参ってしまった時に皆さんはどうされますか？ 年の瀬で本当に慌ただしくなる前に、自分のストレス解消法を整理してみましょう。

人それぞれに培ってきたストレス解消法があると思います。どんな小さな行動でも良いですから最低5個くらい挙げてみましょう。そしてそれらを『過ぎると身体や家計に負担を掛ける不健康なストレス解消法』と『負担の少ない健康的なストレス解消法』に腑分けします。

ストレスを受けた時はパニックに陥っているので、どうしても不健康な解消法に陥りがちですが、今一度落ち着いて考えると健全な解消法がいくつも見つかると思います。まずそれをすぐにでもやってみましょう。そしてストレスを受けた時に健康的なストレス解消法を選択出来るよう準備しておきましょう。

他人に自分の健康法を公表するのもとても有効だと思います。忘年会や新年会で自己紹介の時に発表できるよう今から実践出来たら素晴らしいですね！





## 介護保険3割負担、厚労省検討 現役並み所得高齢者対象

(2016年11月17日朝日新聞)

厚生労働省は、現役世代並みの所得がある高齢者が介護保険サービスを利用した場合、自己負担する割合を現行の2割から3割に引き上げる検討に入った。膨らみ続ける介護費を抑制する狙い。3年に1度の介護保険制度の見直しにあわせた制度変更で、来年の通常国会で法改正をめざす。介護保険サービスの利用料の自己負担割合は原則1割だが、単身で年金収入だけの場合なら年収280万円以上といった高齢者は昨年8月から2割に引き上げられた。今回は、年金収入だけで年収383万円以上の単身者など現役世代並みの所得がある人を対象に3割にすることを検討。利用者のうち数%が対象とみられる。この所得層の高齢者は医療保険の自己負担割合が現役世代と同じ3割になっており、介護の負担割合も同じ水準にそろえる。2000年度の介護保険制度発足以来、高齢化に伴って費用は増え続け、すでに10兆円台になった。現役世代並みの所得がある人の負担を増やすことで制度の維持を図る。ただ、この所得層は自己負担割合が2割になったばかりのため、反発も予想される。

## 頭に電流、足首曲げやすく…リハビリ効果に期待

(2016年11月21日読売新聞)

頭に弱い電気刺激を加えると足首を曲げやすくなることを、中京大学の荒牧勇教授と名古屋大学の水野貴正講師が実験で確かめたと、日本神経科学学会誌に発表した。リハビリなどの直前に行くことで効果アップが期待できるという。実験では、8人の頭頂とおでこに電極を付け、10分間、電流2ミリ・アンペアを流した。その直後、足首を動かして痛くて曲げられなくなるまで爪先を上げてもらい、足首の動く範囲を実験前と比べた。その結果、足首の曲がる角度は平均約3度大きくなった。頭頂の下の脳の部位は、足の感覚や痛み、関節の動きを認識する場所と考えられており、電気刺激によって痛みを感じにくくなったとみられる。荒牧教授は、効果は1時間程度続くと推測しており、「関節の可動域が広がるので、けがや障害からの回復を目指したリハビリやストレッチの前に行くと有効だ」と話す。

## 神奈川など3県ゼロ…都道府県機関への医師派遣に地域差

(2016年11月18日読売新聞)

医師の地域偏在を解消するため、医師の派遣や配置調整の司令塔として都道府県に設置された地域医療支援センターの派遣実績に、最大271人から0人まで大きな格差があることが、厚生労働省の調査で分かった。同センターは、地域の医師不足の状況を医療機関ごとに把握し、大学病院や地元医師会などと連携して若手医師らの派遣・配置調整を担う。2011年度以降、各都道府県に設置された。同省が、全都道府県を対象に、センター設置後から今年7月までの実績を調べたところ、派遣・配置調整の人数は計2963人だった(へき地などに医師を派遣する自治医科大卒業生を除く)。都道府県別では、岩手県が271人、香川県が221人と多かった一方、神奈川、鳥取、愛媛の各県は0人だった。人口10万人あたりの病院勤務医数が最も少ない埼玉県は4人ととどまった。今年度から、大学卒業後9年間を目安に特定地域内の医療機関で勤務する「地域枠」出身の医師が働き始めたが、これらの医師の配置調整もセンターの主要な業務となる。同省地域医療計画課は、「センターの設置時期は一律ではないが、偏在解消対策に対する意識に温度差があるのは事実。今後、地域枠の医師を適切に活用できるか不安が残る」と話している。

発行元

無料体験マッサージ、いつでもお気軽にどうぞ  
【医療保険適応 訪問マッサージ・はりきゅう】