

<第16回ケアマネ試験>合格率は15.5%、前年より3.5%ダウン

厚生労働省は、12月25日、第16回介護支援専門員実務研修受講試験の合格者数などを発表。第16回介護支援専門員実務研修受講試験は、2013年10月13日に実施。受験者の総数は144,397人、合格者は22,322人で、合格率は15.5%。第15回(2012年度)の19.0%よりダウンし、第14回(2011年度)の15.3%に次ぐ低い合格率。受験者は144,397人で、第15回の146,586人より2,189人減少。

各都道府県別の合格者数は以下のとおり。(東京都 1,897人・神奈川県 1,335人)
職種別合格者数は、多い順に介護福祉士 15,645人、相談援助業務従事者・介護等業務従事者 2,606人、社会福祉士 2,161人、看護師・准看護師 1,620人、理学療法士 673人だった。

<生活保護>総受給世帯の約半数が高齢者——厚労省調査

厚生労働省は1月、生活保護を受けている世帯の需給状況を調査する「被保護者調査」の平成25年度10月分の概数を発表。今回の結果によると、平成25年10月時点での非保護世帯数は159万4,729世帯、実人員数は216万43,384人、ともに前年比・前月比を上回る。世帯類型別では、高齢者世帯が71万9,398世帯、前年比4万1,223世帯増、前月比2,399世帯増と、毎月その数を増やし、全保護世帯数の45%。

一方、扶助の種類別人員では、生活扶助が194万7,091人、住宅扶助183万8,739人、教育扶助15万3,820人、介護扶助29万1,869人、医療扶助175万1,281人と、生活、住宅扶助に次いで、医療扶助が大きな割合を占めている。近年は、不況による雇い止めなどによる若年層の生活保護が社会問題となっているが、やはり全体の半数近くは高齢者層が占めている。高齢者世帯の受給が多い理由としては、年金を受給できない世帯や、国民年金だけでは経済的に苦しい世帯に加え、医療費や介護費が支払えない世帯が年々増加していることがあげられる。しかし、生活保護受給者は医療費がかからないため、無駄に投薬処方を受けていたり、精神疾患の薬を不法に横流しするなどの違法行為が摘発、保護費をギャンブルに投じてしまい、受給日には闇金が押し寄せるなどの悪しき連鎖も取りざたされている。

「昼寝は15分まで」昼寝と健康・寿命との関係を検証——睡眠研究所

パラマウントベッド睡眠研究所は、このほど老化にも影響する昼寝のメカニズムについての研究を発表。昼間に眠気に襲われた時、眠り方によっては悪影響を及ぼし、アルツハイマー型認知症の発症のリスクや死亡率を上げるというデータをもとに、「昼寝は、短め・浅めがポイント」との結論を導き出した。

■60分以上の昼寝はアルツハイマーのリスクを上昇させる

眠りの体内時計と呼応し、発生しやすくなる居眠り事故は、時に大事故につながることも。では、昼寝をした方がいいのかというと、一概にはそう言えないデータがある。

70歳の人455名に「毎日昼寝するか?」と訊ね、「している」と答えたグループと「していない」と答えたグループを12年間追跡調査し、それぞれの生存率を調べたところ、昼寝習慣があると死亡率が高くなるという結果が出た。また、アルツハイマー型認知症の発症リスクを調べた結果、アルツハイマーになりやすい特異的な遺伝子であるAPOE遺伝子型の人では、60分以下の昼寝習慣は発症リスクを下げるが、60分より長い昼寝習慣はリスクを4倍以上に上昇させることがわかった。逆にAPOE遺伝子型でも30分以下の昼寝習慣であれば発症リスクが10分の1以下に下がるということもわかっている。

■健康的な睡眠を守るためにも、昼寝は15分以下に

昼寝習慣がある人ほど死亡率が高まる要因には、夜の睡眠が十分でないことが大きく影響していると考えられる。ホメオスタシスの法則どおり、夜の睡眠が十分であれば、昼間の眠気は抑えられ、健康的な眠りのリズムが刻まれる。睡眠不足だからと昼間寝すぎてしまうと、夜眠れなくなり、健康的なリズムを乱す可能性も大きい。しかし、忙しい現代社会では毎晩理想的な睡眠時間をとることは難しいことも。昼寝はそんなときに改善の策として利用するのが望ましく、「どのように昼寝するか」が重要なポイントに。

前夜の睡眠時間を5時間に制限し、大学生24名を対象に、昼寝なし、昼寝5分、10分、20分、30分の条件で反応時間や正答率の変化を調べた研究では、20分以上眠ってしまうと昼寝をしないのと同様に昼寝直後のパフォーマンスが低下。これは、昼寝が長びくと深いステージの睡眠が表れるため、起きた後もその睡眠慣性が働くことが原因と考えられる。このことから、昼寝は深い眠りに入る前の15分程度で切り上げることが重要。車の座席の角度による昼寝への影響を調べた実験では、座席を150度に倒した方が130度に倒した場合よりも早く寝つけ、深い眠りになる時間が早まっているという結果に。しっかりシートを倒すことは横になって眠ることに近い。このことから、「横になって昼寝する場合は、より短時間で切り上げる」ことが大切。

以上のことから、昼寝の時間は15分以下にし、深い眠りに入る前に起きることが健康長寿につながると言える。

訪問リハビリマッサージ☆ 施術時間延長! 30分~40分へ!

・当社は関係法規・指導に基づいた訪問・施術を行っております。施術実績も平成12年より 11年間で延べ3150人のご利用者様にリハビリマッサージを提供させて頂いております。総施術回数は48万回となっております。

* 当社ホームページ(<http://sunmedical.biz/>)のブログにて「スタッフの声」が見れます!

「甘くない濃厚流動食」 鰹だし味など「テルミールミニSoup(スープ)」発売

テルモ株式会社は、濃厚流動食「テルミールミニ」シリーズの新製品として、甘くない3種の味の「テルミールミニSoup(スープ)」を1月初めより発売。医療機関向け販売の他、同社のウェブサイト「テルモネット通販(<http://www.eterumo.jp/>)」でも販売。

濃厚流動食は、高齢者や食の細い人などに必要な栄養をバランスよく補給するための栄養補助食品。しかし従来の濃厚流動食は甘い味のものが多く、甘い味が苦手な人には続けることが難しい、甘い味ばかりでは飽きるなどの課題があった。「テルミールミニSoup」は、トマトスープ味、クリームシチュー味、和風鰹だし味の3種類で、甘くないスープタイプに仕上げている。食事に合わせやすい風味であるため、無理なく摂取を続けることができると期待される。

銅製品は植物油を主体に、EPA(エイコサペンタエン酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)を豊富に含有する精製魚油を配合。3本で500mg、6本で1日の目標量である1000mgを摂取できる。(日本人の食事摂取基準<2010年版>EPAおよびDHAの目標量)

【「テルミールミニSoup」の特長】

- ・甘くない濃厚流動食。食事に合う「スープ」3種類。
- ・1本でEPAを100mg、DHAを67mg配合。※
- ・少量で高カロリーを摂取することができます。(1本あたり200kcal)
- ・ビタミン/微量元素をバランス良く配合。



「消費税増で利用検討」ジェネリック医薬品意識調査——沢井製薬

沢井製薬株式会社は、患者400名、医師450名、薬剤師450名を対象にしたジェネリック医薬品に対する意識調査の結果を発表。(同調査は、ジェネリック医薬品の環境変化を調査するために、2004年より毎年実施) 今回の調査では、ジェネリック医薬品を希望したことがある患者が50%を超え、ジェネリック医薬品が着実に浸透しつつあることがわかった。また、今回の調査では2014年4月の消費税増税を受けた患者の節約意識の変化やそれにとまなう医療機関の受診状況への影響も調査。患者が節約のために意識することで、「ジェネリック医薬品を積極的に利用する」が46.5%ともっとも多い結果に。

<節約意識が高まる患者の受診への影響 上位ランク>

- 患者：1位：ジェネリックを積極的に利用する (46.5%) 2位：影響は出ないと思う (39.1%)
3位：検査など費用のかかる診療を拒否する (14.4%)
- 医師：1位：何らかの症状があっても病院に来るのを我慢する (53.5%) 2位：検査など費用のかかる診療を拒否する (47.5%) 3位：病院で受診せずに自己判断で市販薬を服用する (38.2%)
- 薬剤師：1位：何らかの症状があっても病院に来るのを我慢する (53.3%) 2位：ジェネリックへの変更依頼が増える (43.7%) 3位：検査など費用のかかる診療を拒否する (39.2%)

☆訪問マッサージの効果?について

肩背部マッサージ編

- * 肩が張ると、背中から頸部にかけて張ってきます
- * 頸部は筋肉が細いので強く押しすぎないことが大切です
- * 下肢が悪い方は肩に力が入ります



☆体験マッサージ券☆

サン介護マッサージでは、ケアマネージャー様、介護スタッフ様等の介護関係に携わる皆様に向けての体験マッサージ(30分)の実施も行なっております。

御希望の方はチケットを切り取ったうえで下記連絡先までご連絡をお願いします。

また、事業所向けの研修等も開催させて頂いておりますので、お気軽に相談下さい。

TEL:0120-20-3600(体験係り迄)



健康保険による訪問リハビリマッサージ

サン介護マッサージ

お試しの体験マッサージOK

お問合せ TEL:0120-20-3600