



# セントケアだより

## 和歌山

～発行～  
セントケア和歌山株式会社  
事業部 担当：丸畑 雄司  
連絡先：和歌山市紀三井寺  
840 番地 39  
TEL：073-448-2811

ほんまかいな!?

## 月収 10 万円分の夫婦関係の満足度に相当するのは?



米シカゴ大の山口一男教授が、「夫の月収が 10 万円減った場合、同じ夫婦関係満足度を保つためにはどうしたらいいのか？」について調査しました。

その結果がなんと…「夫婦間の会話」。

しかも平日 1 日あたりたったの 16 分の会話が、月収 10 万と同じ程度の満足度をもたらしてくれる、という結果に。

他に夫の月収 10 万円分と同じ効果を発揮する要因として



- ・妻が平日に、夫との食事を大切な時間だと思える日が週に 1 度増える
- ・休日に家族で大切に過ごす時間が 1 日平均 54 分増加する
- ・夫の育児負担の割合が 3%増加する

つまり転職や異動で月収が 10 万円減っても、上記の家庭内変化があれば夫婦関係の満足度は維持されるということ。夫婦の前にお金は大した問題ではないということでしょうか。

何を言ってるのよ、山口教授は私たち夫婦のことを知ってるの！ 夫と 16 分話しておなか膨れると思ってんの!! 一度うちに来なさいよ ✖

まあまあ、おちついて^^;



## 最近よく聞く暑さ指数（WBGT）って？

暑さ指数（WBGT（湿球黒球温度）：Wet Bulb Globe Temperature）は、熱中症を予防することを目的として 1954 年にアメリカで提案された指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数（WBGT）は人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の 3 つを取り入れた指標です。最近は天気予報でも紹介されています。日常生活に関する指針は以下のようになっています。



温度基準 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 (28～31)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28)	中等度以上の生活 活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

# セントケア和歌山

← あんなこと

こんなこと →

## 活け花教室

看多機城北では活け花教室。

ジメジメした梅雨に晴れ晴れとした雰囲気伝わります。

みなさん花が大好きです。出来栄え見てください。

玄関に並べてみると、花屋さんの店先のような感じ。そのままプレゼントにできそうじゃないですか？

花を見ているとリラックスできるし、気持ちも癒されますね。

花を活けているみなさんの表情もステキですよ。



## 楽しい食レク

施設での食レク。みんなでお昼ごはんやデザートを作ります。

カフェが開けそうなおいしそうな食事やデザート。

みなさん包丁さばきはいつまでも器用ですね。

夏の暑い午後は冷たくておいしいアイス、涼しげなゼリーは最高です。

梅を買ってきて梅酒かな？

残念ながら梅ジュースでした。できるのが楽しみです。





## 中之島地域活動：第8の市、つれもて体操

中之島の施設のお向かいの岡崎商事さんの第8の市。  
毎回セントケアはブース参加させていただいています。  
今回は血圧測定、握力測定、酸素飽和度測定と、マスクとチラシを配布しました。  
普段計らない握力や酸素飽和度測定は結構人気がありました。  
幸い雨も降らず、施設の向かいということもあり、看多機のお客さんも買い物に来られました。



セントケアの施設を地域の健康づくりの拠点にしてもらえたら、とコロナ前から地域包括支援センター担当者、自治会長と協議を進めていた“つれもて体操”がやっと開催。  
本来なら施設内を使っていたのですが、感染対策のために玄関フロアで行いました。  
血圧測定や専門職の方からの座学から始まり DVD を使ってみんなで体操です。  
地域の方、小規模、看多機のお客さんも加わり、にぎやかで楽しく体操しました。  
地域みんなで元気になる、その一員としてセントケアも参加させていただきます。



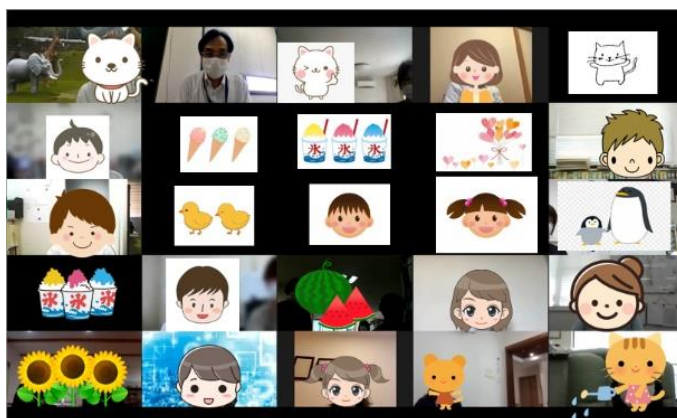
## 社会資源の活用研修会

経済的理由でサービスやプランの変更や、縮小をされる方がいます。  
利用できる制度や仕組みを知っていただき、少しでも負担の軽減を図ることができれば、  
ということで、「社会資源の活用について」の研修会を ZOOM で行いました。お忙しい中  
ですが約 70 名の方に参加いただきました。

経済的負担はお金だけでなく精神的な不安にもつながります。

経済的負担を理由にサービスを制限することがないように、引き出しをたくさん持っておきたいものです。

これで大丈夫、というものはありませんが、患者様、利用者様、お客様のために知識や情報をもっておくことが大切です。



# 知らないと損するミニ講座

## 後期高齢者医療保険料の口座振替



8月から高額介護サービス費や介護施設入所の補足給付が変わります。

また来年10月以降は75歳以上の後期高齢者で、老齢年金が200万円以上の方の医療費の自己負担が2割になります。

春からの年金の減額、介護保険料の増額など高齢者の経済的負担はますます大きくなります。

今回は後期高齢者医療保険料の口座振替を紹介します。

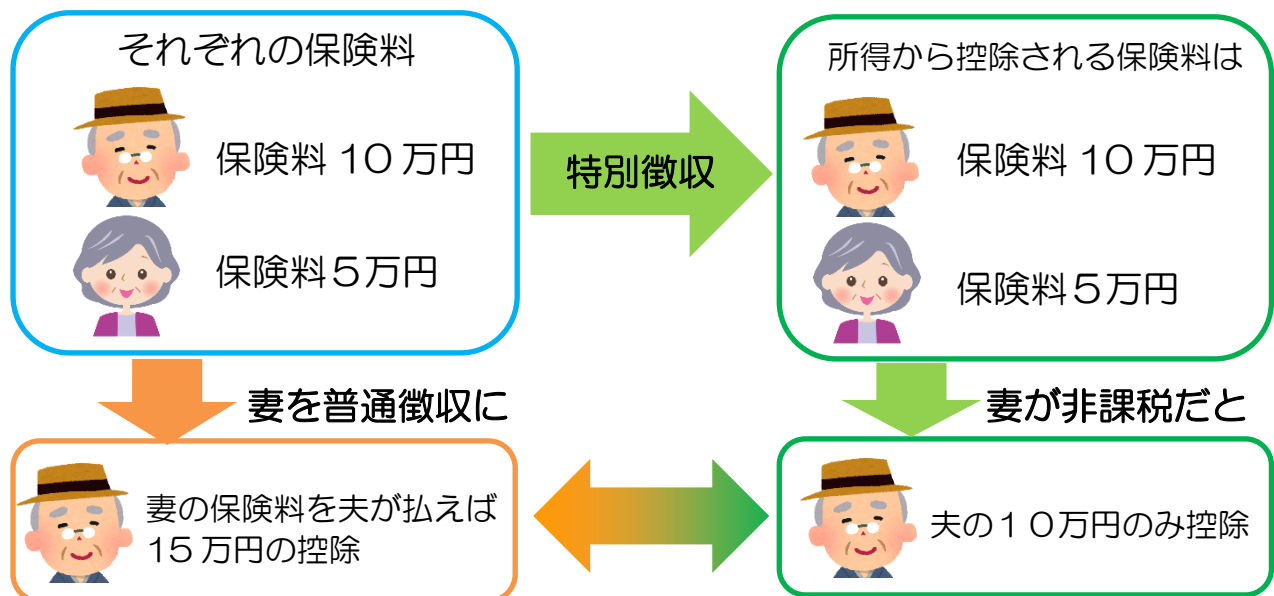
### 保険料には普通徴収と特別徴収があり、選択できる。

介護保険料と同じように、後期高齢者医療保険料には年金から天引きの「特別徴収」と口座振替などの「普通徴収」があります。介護保険料も後期高齢者医療保険料も基本的には「特別徴収」ですが、後期高齢者医療保険料は口座振替に変更できるようになっています。

### 夫婦どちらかが一緒に払う方が得になることもある！

特別徴収の場合、それぞれが保険料を納めるので、税金の控除はそれぞれできます。ところがいずれかが非課税の場合、保険料の控除ができてメリットはありません。

例えば夫の保険料10万円、妻の保険料5万円とすると…



妻の年金が少なくて税金がかかっていない場合は、妻の保険料を口座振替にして夫が納付すれば、夫の控除額が増え、結果的に払う税金が少なくなる、ということになります。

もちろん二人とも普通徴収にしてサラリーマンの息子が払ってもかまいません。

なお、介護保険料はこのような納付方法の選択はできません。