



むつみ荘だより



2024年4月 第312号



医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘
〒673-0852 明石市朝霧台 1120-4 TEL (078)911-0623
なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>

令和6年度

介護保険料 **6500円以上** が半数

74自治体調査 6割超 が引き上げ

大坂市 7160円 神戸市 6580円 明石市 6200円

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

令和6年度に医療・介護保険が同時に改定されます。4月に3年ぶりに改定された65歳以上の介護保険料※1.について、**全国主要74自治体を調べた処、半数近くが月額6500円以上**となることがわかりました。6割超の自治体が保険料を引き上げ、増額幅が最大の大阪市は月1千円超の負担増となる。高齢化や単身世帯の増加で、保険料負担は今後一層重くなると見込まれます。更に2016年度より**少子化対策の財源として医療保険料と合わせて『子育て支援金』※2.**が始まります。年収別の支援金試算額（被用者保険）が公表されました。“**どうして年収が5段階どまりで 累進課税でないのか**”はおかしいと思いませんか？

65歳以上の介護保険料は3年ごとに自治体が見直し、2024～26年度の保険料について、3月議会に於いて条例を改正します。政令指定市と県庁所在市、東京23区の計74市区状況の集計の結果が判明しました。（図1）その結果 保険料の基準額（月額）を引き上げたのは48自治体で、全体の65%を占め23自治体は据え置き3自治体は引き下げました。増額幅が最も大きかったのは大阪市で前年度より月1155円増、次いで千葉市が900円増、福岡市が674円増となり、前年度比



(図1)

介護は生活する上で日々必要とされ、給付を減らすのは難しい」と話す。将来の介護給付費の抑制に向けて「生活習慣病予防や体力温存のためのフレール予防に取り組む必要である」という。

で月500円以上引き上げたのは8自治体。最高は大阪市で月9249円。京都市の7160円が続き、6500円以上となるのは36自治体で49%を占めました。因みに神戸市6580円、**明石市は6200円**。3年前の改定で、月6千円以上となった自治体は78%あったが、今回は86%まで拡大しました。

介護保険制度が始まった**2000年度は全国平均で月2911円が、その後利用者が増え続け、当初総費用が約3.6兆円だったものが、20年余りで約4倍**となりました。これに伴い保険料も、23年度迄に約2倍の月6014円に増えました。現在4月改定状況について集計中だが、全国平均は更に膨らむものと思われる。

保険料が最も大きかった大阪市。全国平均の6014円を上回り、4月からは9249円となった。**保険料増加に歯止めがかからない利用として「一人暮らしの高齢者が増加した」と説明。**根拠として**要介護認定を受けている割合は、2人以上で暮らす高齢者が約18%に対して独居高齢者は約2倍の約37%。**そのため「一人暮らしの高齢者は、掃除や買い物といった日常生活に困難を抱えると、軽度の状態から介護サービスを利用し始める人が増える傾向にある」と説明する。

25年には団塊の世代がすべて75歳以上の後期高齢者となり、介護の需要も高まります。高齢者数がほぼピークとなる40年には、改定の影響を除いても、月額9900円程度まで上昇すると試算。理由として「**医療と違って、介**

厚労省は制度を持続可能にするため、負担と給付の見直しを進めています。今年4月からは、所得の高い高齢者の保険料を引き上げ、逆に低所得の高齢者の保険料を下げる仕組みを強化しました。具体的には65歳以上の保険料について、所得に応じて9段階に分かれていた国の標準区分を変更し、13段階に増やしました。実際の保険料は国が示す基準を参考に市区町村が決める。ただ国が基準を見直したことで、多くの自治体も追従し、主要74自治体のうち56自治体が段階を見直しましたが、更なる「負担増」が避けられないとみています。

今後の焦点になるのが ①介護保険の利用料を2割負担する人の対象拡大 ②ケアプラン（介護サービス計画）の有料化といった見直しでした。特に2割負担の対象拡大は強い反発を受け、一昨年末から3度にわたって結論が先送りされてきました。政府は新たな期限として27年度の前までに結論を出すとしています。先行きは見通せない状況にあります。

一橋大学 財政学の佐藤 主光 教授によると「介護保険制度は、介護給付が増えれば自動的に保険料が上がる仕組みで、今回の保険料上昇も給付の増加に連動している。高齢化に伴う要介護者増加が、主な要因だが、2024年度実施の介護報酬改定で、介護職員の処遇改善のために報酬が増額されたことも影響した」とコメントしています。

高齢者の単身化による介護給付の伸びは、大阪市だけの問題ではない。地方では高齢者数が高止まりし減少傾向の状況に入っており、東京などの独居率が高い都市圏では、これから深刻な問題となることが予測されます。高齢者人口がピークを迎える40年頃まで現行制度のままならば、65歳以上だけでなく現役世代（40～64歳）の保険料も高騰し続け、持続可能性が危ぶまれます。また利用料の2割負担の対象者を広げる議論も、今回の改定では先送りされました。その結果が保険料に跳ね返ったともいえます。改正ごとに2号被保険者を40歳以上を30歳まで落とす案等も浮上するが、なかなか実現しません。

国は、より重度の人向けに重点を置くといった介護保険サービスの範囲の見直しや、保険料や利用料などの負担割合の見直しの議論を早く進めなければ、介護保険制度は破綻します。先送りするだけでなく早期に結論をだす必要があります。

※1. 介護保険料

介護保険サービス利用時に利用者は1～3割支払う。残りは40歳以上が支払う保険料と税金で半分ずつ支払われる。介護保険料は65歳以上の第1号被保険者と、40～64歳の第2号被保険者で仕組みが分かれる。費用の半分を保険料で負担するうち、65歳以上の負担は

23%。人口比に基づいて設定されている。65 歳以上の保険料の額は制度を運営する各市区町村が国の方針に従って、3 年ごとに条例を定め保険料額を決めている。このため金額は自治体ごとに異なる。要介護の高齢者が多くなったり、事業者を支払われる報酬が増えたりすれば、必要な保険料も増えることになる。

※2. 子育て支援金

政権が掲げる少子化対策の財源として、医療保険料とあわせて徴収する支援金。今国会で審議が続く「子ども・子育て支援法等改正案」の最大の争点。段階的に引き上げ、初年度の 26 年度に 6 千億円、27 年度に 8 千億円、28 年度に 1 兆円を徴収する。政府は 9 日、会社員らが入る被用者保険で年収別の試算額を示した。(図 2) 例えば 年収 600 万円なら月 1000 円 支援金負担を試算しています。

■年収別の支援金資産額 (被用者保険)

年収	2026年度	2027年度	2028年度
200万円	200円	250円	350円
400万円	400円	550円	650円
600万円	600円	800円	1千円
800万円	800円	1050円	1350円
1千万円	1千円	1350円	1650円

(図 2)

春四月 ラインダンスで来る 値上げ

令和 6 年 穀 雨



サンエイ薬局の「健康メモ」

不安な時の呼吸法

ストレスや緊張状態のとき、交感神経が優位になり呼吸はいつもより速くなりますが、呼吸法により緊張を解き、逆に副交感神経を優位にすることができます。呼吸法で大事なことは**息を吐くこと**です。——(1) 軽く息を吸い、(2) 息を 6 秒ほどかけてゆっくり吐く、(3) 3 秒間息を止める——というサイクルの呼吸法を 10 分間繰り返します。こうすることで**呼吸に関わる筋肉をリラックス**させ、呼吸を落ち着けることによって、身体の緊張も緩めることができ、気分も改善します。また、**カフェイン**を過剰摂取すると不安を悪化させることがあるので、控えましょう。



お薬や健康に関する様々な相談に応じます、お気軽にお立ちよりください！

 **サンエイ薬局**

サンエイ薬局

検索

<http://sanei-pharmacy.com/>

本店 あさぎり病院北側

〒673-0852

明石市朝霧台 1147-18

TEL 078-913-8585

コロナに撃ち勝て



豪華多彩な お花見弁当



・・・豊富な食材 **きれいな彩り**に 食慾増進・・・

総務課 管理栄養士 木村美穂

新型コロナウイルス感染対策も 二類から五類相当に移行して少しずつ緩和されつつあります。いつもなら卒業式・選抜高校野球大会の後半あたりから満開となる桜。処が 一時的に強い寒気の影響を受け、気温のアップダウンを繰り返したため **今年の開花は平年より4日遅れ 昨年より13日遅かった。満開が4月にずれ込んだのは、2017年以来7年ぶり。**それぞれの観測地点でも観測史上スロー状況でヤット日本列島を駆け抜けています。毎日単調な生活に 少しでも春の気配を味わって 気分だけでも楽しんで貰いたいと思いで 4月2日に入所・DC あさぎりむつみ荘・DS ところで**行楽弁当シリーズ『お花見弁当』を企画・提供**しました。弁当の中にも花卉を入れ 桜の画像を印刷した表紙と箸袋を作成しました。



気になる中身は うなぎとえびがのった散らし寿司、**鱈の照り焼き、松風菜種焼き、野菜の天ぷら盛り合わせ、桜の花がのっている飛竜頭桜あんかけ、胡瓜の酢の物、燕のそばろあんかけ、清まし汁、フルーツ缶**です。ここで一つ豆知識。桜の花エキスには **老化の原因のひとつである糖化**（タンパク質と糖が結合して老化促進物質を作り出す現象）を**防ぐ効果**があると言われています。また この**老化物質の産生を減らし糖化を防ぐことにより柔らかく弾力のある肌を保つ効果**があるそうです。食べ終えられ、お肌の調子はどうでしたか？

弁当の中に「**これ桜ですよ！**」と声かけすると驚いておられました。「**春を感じるね！**」「**彩りがきれい！**」や「**美味しかった！**」との声も頂きました。いつもより会話が弾み**食べるスピードも速く、笑顔が零れているように感じたのは 私だけ・・・。**行楽弁当を食べて少しでも春の季節を感じて頂けると幸いです。中身の考案から材料調達、調理と協力くださった(株)レパストに紙面を借りまして感謝いたします。ありがとうございました。



散る花を 頭に飾り ネコ帰宅
快晴の 洗濯日和に 黄砂舞う
十日しか 咲かぬ櫻が よいものか

令和6年 清 明



4月

誕生会



・・・朝霧小学校校庭に 櫻観会・・・

施設サービス課 宮内 正人

今年のソメイヨシノの開花は 暖冬の影響で平年並みと予測されていました。処が 一時的に強い寒気の影響を受け、気温がアップダウンを繰り返し 近畿地方では 3 月 29 日に京都で開花、大坂と和歌山で 30 日 神戸で 4 月 1 日、彦根で 2 日と平年より遅い開花となり 和歌山では 平年より 6 日遅れで開花しました。

いつもなら 卒業式・選抜高校野球大会の後半あたりから満開となる処が 学校の入学式でも満開状態を維持。開花前線は **人間が歩くスピードで 日本列島を北上し続けます**。処が 異常気象に伴う朝夕の寒暖差が大きく『**花冷え**』のため 平年より長く観櫻を楽しむ事ができました。今年は中国より **偏西風に乗り 黄砂が多量に飛散**し晴れていても霞が掛かり曇っている状況。また **スギ花粉が終焉となり、ヒノキ花粉の飛散がピークの時期**でもある 7 日に誕生会を開催。4 月生まれの方は以下の 2 名です。

工藤 ミヨさま 大正 14 年生 99 歳

村井 哲夫さま 昭和 11 年生 88 歳



明石市内も 3 月下旬頃からチラホラと咲き始め、4 月は満開状態で各地域で花見のシーズンに突入。レク委員より 今年も **雨が降らずに寒くなければ 誕生会は「櫻観会」にしようという企画書**が挙がりました。

日頃からみなさま方の精進の良さをの現れとして 7日は早朝から快晴で 暖かく花見日和となりました。行先は朝霧小学校の校庭で、丁度 櫻が待ってくれていたように満開。道中から到着地点までの道すがら 口々に「きれいやね！」とか「今年も 櫻にめぐり合えた！」という言葉が聞こえてきました。校庭の花壇には、春を謳歌して、いろいろな色のきれいな花が咲いており、会話も弾み楽しまれておりました。時おり 風が吹き櫻の花弁が舞い散り、櫻吹雪を浴びました。名残惜しくも 時は瞬く間に過ぎて行きました。最後に櫻の木の前で記念写真を撮り帰宅しました。



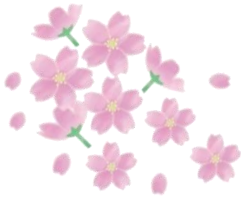
帰宅後 誕生者にブーケの花束を渡し記念撮影をしました。花束をもらい笑顔になり大変喜ばれていました。美味しいケーキと紅茶でお祝いをしました。久しぶり外出にリフレッシュされ、気分的にも晴れやかとなり みなさまの笑顔がみられて 嬉しく思いました。

平等に 誰の元にも 春は来る
櫻咲く 浮かれていると 直ぐ猛暑
スギさりて ヒノキ舞台に上がるなり

令和6年 春 嵐



お知らせ & ご案内



総務管理課 藤井 健作
施設管理者 横山 光昭
施設長 横山 光洋

新型コロナウイルス感染症や
インフルエンザの感染者数も落ち着いてきました。

コロナ禍において 入所者は施設から外出できずに
隔離状況が続いていましたが
少しずつ従来の生活に戻れるように
対応を緩和していきます。

感染予防対策を行いながら

家族面会を継続するとともに

家族同伴で外出を再開します。

開始日時 5月から 週2回（水と土曜日）、

時間 11時～16時まで

1日3組を予約制で行います。

時間は自由に決めていただいてもかまいません。

予約開始は4月24日（水）9時より

面会予約と同様 下記に連絡下さい。

取り次ぎ先

外出日・時間	相談室	木口 良輔	内線 111
	施設 CM	坂本 奈美	内線 223
面会日	総務課	宇野 内線 101	鷹濱 内線 102



外部よりの施設内ボランティア活動の受入れも再開

コロナ禍のため 約4年間のブランクもあり
申し込みを休止・中止状態でしたが、
5月より再開いたします。

今後は 音楽レク等を楽しんでいただける
イベントを企画していきます。
お楽しみに・・・

但し 近隣に於いて感染症の拡大時には
施設内感染対策委員会の判断に於いて
急遽中止となることも申し述べておきます。

利用料金改定 お知らせ



同意書署名お願い

企画室 木口 良輔
通所ハ 小森 恵梨子

令和6年4月から3年に一度の介護保険報酬改正に伴い料金の改定が行われています。

改正毎に 非常に分かりにくい複雑な内容となっており、ご迷惑を おかけします。当法人が改正に伴う新報酬にあてはめシミュレーションを行い検討の結果、個人差はあるものの概算では加算関係等に伴い5月請求分より約1000円。9月請求分からは居住費が1日に付き60円増え約1800円 負担増となります。少子高齢化に伴い 介護保険財政も厳しく、負担は増額するばかりです。

現在 施設利用者・家族の方々には 改正点を説明の上、各部署より発送する同意書に署名をいただいております。ご理解・承諾をお願いします。

尚 不明な事や分からない事があれば、各担当者へお尋ね下さい。

インフォメーション

むつみ荘 行事予定

- 5 日（日）誕生会（入所）
 29 日（水）ビデオ鑑賞会（入所）
 20 日（月）～25 日（土）
 誕生日週間（通所）



こころ 行事予定

- 7 日（火）ボランティア：トウガリア
 10 日（金）おやつクッキング
 14 日（火）フラワーアレンジメント
 18 日（土）おやつクッキング
 20 日（月）フラワーアレンジメント

編集後記

★ 朝霧小学校へ 観桜会 天候に恵まれ 絶好の花見日和に 感謝

COVID-19 感染症も落ち着き、**好天に恵まれた絶好の花見日和の 7 日** 朝霧小学校の校庭にお花見に出かけました。施設内で閉じ籠りがち状況の入所者にとって、久しぶりの外出により気分転換ともなり桜を愛でて喜んでもらえたのではないかと。超高齢になると**“アト何回？”と愚考し“今年も桜花を見れた！”と感激し健康長寿をめぐる**。日本人は、桜を観ると心が和やかになる性質がある。

4 年ぶりに**大坂造幣局の桜通り抜け**に行ってきた。運よく予約も取れ、入園前に長い行列を作らず、即入場。天候にも恵まれお花見日和で、ゆっくり観賞できた。今年の花は多数の花が枝の先に密生して咲いて手毬状態となる**“大手毬”**。**のんびり八重桜を愛で、過ぎ行く春を心ゆくまで堪能**してきました。



★ 環境省と気象庁「熱中症特別警戒アラート」導入 広範囲、危険な暑さ予報

日本列島に四季がなくなり、夏冬二季となりつつある。**はっ 熱中症対策が必要**。環境省と気象庁は熱中症リスクが高まった際に 注意を呼びかける『**熱中症警戒アラート**』期間を 本年度は **4 月 24 日～10 月 23 日迄** 運用を発表。新たに導入し、重大な健康被害が生じる危険な暑さの際に発表する**「熱中症特別警戒アラート」**も同時に運用開始となります。

警戒アラートは、全国 58 に分けた地域ごとに出します。**気温と湿度から算出する指標『暑さ指数』が、その地域内のいずれかの地点で 33 以上と予測した場合**、前日午前 5 時頃に発表。特別アラートは、熱中症により死者が近年 毎年千人超えを踏まえた予防策として新設。警戒アラートは一段上の情報で、過去に例のない危険な暑さを想定し都道府県ごとに発表。**都道府県全ての地点で 暑さ指数が 35 以上と予想される場合**、前日の午前 2 時ごろに出す。環境省が記者会見として暑さ対策を求める。

気象庁によると、昨年の平均気温は 1898 年統計開始以来最高を更新。今夏も猛暑を予想している。警戒アラートは 2021 年度から全国対象に始め、昨年度の発表回数は過去最多で延べ 1232 回。在宅中でも高齢者は熱中症に罹患するため、周囲より充分対応し注意してあげて欲しい。

散ってなお 気品を残す 花筏

そのうちに 劇団二期が できるかも

新季語に 三寒四暑が 名乗りあげ

令和 6 年 観 桜