

ナイスケアだより

第126号

令和4年11月発行

2024年度介護保険制度改正に向けさまざまな会議体で議論が交わされています。その中、財政制度等審議会にて制度継続のための財政健全化に向け厳しい意見が出されました。今回の提案の中で私自身が懸念していることが3点あります。

- ・利用者負担を原則1割から2割に変更
- ・要介護1, 2の方を対象に通所介護、訪問介護を総合事業に移行
- ・ケアプランの有料化

まだその他にもあるのですが、特にこの3点は懸念されます。制度継続のために財政健全化は必要です。しかしサービス費用の増額は、物価高騰の中で年金生活をしている高齢者などにとって非常に厳しい制度になります。1割から2割となると費用は倍額となり相当な値上がりとなります。

要介護1, 2の総合事業の移行については通所介護と訪問介護の利用を市区町村の事業に移行することとなり、自治体によっては費用負担が厳しく適切なサービスを受けることが難しくなることが予想されます。

厚労省、財務省を中心に話し合いは継続している中ですが高齢者や障害を持った方の生活に影響がでないようお願いしたいです。私自身も利用者、家族の皆様の生活に影響が出ないよう関係団体や自治体などに声を上げていきます。



有限会社ナイスケア 代表取締役 塩川 隆史

～咀嚼～

日常の「食べる」という行為は、摂取・咀嚼・嚥下の3つの働きから成り立っています。今回は「咀嚼」・よく噛むことで得られる効用について調べてみました。

- ① 肥満予防 … 脳の満腹中枢が働き、太りすぎを防ぐ。
- ② 味覚の発達 … 食べ物の味をしっかりと味わうことができる。
- ③ 脳の発達 … 血流量が増加し、脳細胞の働きを活発にする。
- ④ 歯の病気予防 … 唾液の分泌で口の中を清潔にし、虫歯や歯周病を予防する。
- ⑤ がん予防 … 唾液中の酵素が発がん性物質の毒性を弱める。
- ⑥ 胃腸快調 … 胃腸での消化吸収が促進される。

調べてみると、さまざまな効用がありました。また、早食いせず、ゆっくり時間をかけて楽しく食事することは、緊張をやわらげ、精神を安定させ、ストレス解消にもなるそうです。

皆さんは良く噛んで食べていますか？私は早食いなので、ゆっくりよく噛んで味わって食べたいと思います！

小松 昌美