



# セレクト通信



はじめとした梅雨の時期が続きますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

関西地方での梅雨入りの平均は6月4日頃で、梅雨明けの平均は7月21日だそうです。



爽やかな春と気持ちが高揚する夏の間にある約1カ月半もの梅雨の季節、さすがにこの時期が好きだという方は少ないと思います。

また、梅雨の時期に決まって体調を崩すという方も少なくないようです。体調不良の原因は『湿度』『気温』『気圧』の3つと言われています。

『湿度』が上がるとシメシメと大変不快になります。この不快感が体調を崩す原因になるようです。

『温度』については、梅雨の時期は晴れたり曇ったり雨だったり、寒暖の差が激しく、この寒暖差が体調不良の原因になるようです。

『気圧』については、天気が悪いと必然的に気圧も下がります。気圧が低いと空気中の酸素も減って、普段よりも疲労やストレスもたまりやすく体調を崩しやすくなるようです。

## では、主な体調不良の症状は？

まずは『むくみ』  
気圧が下がることで、体内のヒスタミンが増加し、体に余計な水分がたまり、むくみの原因となります。  
次に『不快感(だるい、重い)』

これもヒスタミンにより交感神経を刺激されるので、自律神経が乱れ、だるい、重いと感じるようです。

## 次に『食欲不振』

さすがに体にむくみは出るわ、だるいわ、重たいわでは食欲不振になってしまいます。

## 次に『眠くなる』

体は太陽の光を浴びる事で目を覚ましますから、逆に梅雨の時期は薄暗いため、身体がなかなか目を覚まらず、日中でも眠くなることが多い時期です。

## 最後に『うつ病』

自律神経の乱れや日光不足により、セロトニンというホルモンが不足し『うつ』を悪化させると言われています。

## これらの予防対策は？

★除湿器で湿度45%〜65%に。

★適度な運動で新陳代謝を上げる。  
★食事はいつもの2/3程度に。水分や冷たい食事を控える。おすすぬ食材は、しょうが、ネギ、ニラ、大豆、あさり、ヨーグルト、長いも、しそ、らっきよ、おくら、ワカメ、セロリ、赤身の肉、魚だそうです。

★その他、晴れた日の散歩、ぬるめのお湯で長めの半身浴と、規則的な睡眠です。

さあ！もうすぐ夏本番です！夏バテしない元気な体を作りましょう。

代表取締役 櫻庭 辰男

## 介護保険の推移



高所得者の介護サービスの個人負担額が、来年2018年8月より3割に引き上げられます。5月末の衆議院本会議で可決し成立しました。

対象となる所得水準は今後議論されますが、単身の高齢者で現役収入並みの340万、夫婦世帯で463万以上で検討されています。3割負担となる高齢者の対象人数の現状は、全体の3%、約12万人と試算されています。

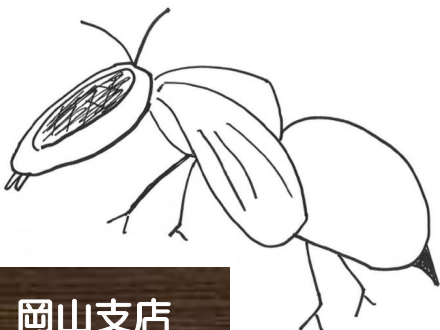
ところで、保険料徴収の改定では、給与の高い大企業の社員から保険料を増やし、支払能力に応じた負担を求めるようです。また、40歳〜64歳の保険料(労使折半)は、収入に応じて増減する「総報酬割」を今年8月から段階的に導入し2020年度に全面实施されます。まず、保険料の2分の1に反映して実施される予定です。

介護サービス、介護保険料共に、まず、所得、収入が多い方であれば不満も少なく、表沙汰になりにくい、取りあえずのつなぎ法案感が非常に強く感じます。また、今後の2025年問題の時期を向えるにあたり、戦々恐々です。

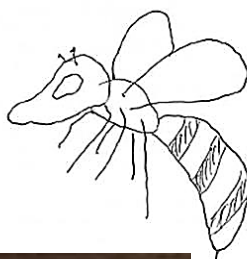
信貴 喜裕

## 「蜂」

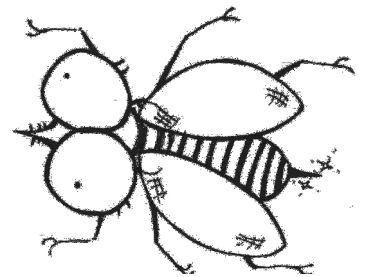
お出かけの際は、「蜂」にご注意ください。



岡山支店  
織田 元美



本社  
山本 勝則



本社  
早藤 淳司

# 新入社員紹介



岡山支店 宗平 達典

皆様初めまして。岡山支店に入社しました宗平達典と申します。4月に入社し2ヶ月経ちましたが、覚える事が多く、日々勉強に邁進しております。

新人と申しまして、もう30歳です。世間で言うアラサーです。昭和生まれなので、平成生まれと聞くと「若いな」と思います。話題は変わりますが、セレクトに入社する前は、施設で10年ほど働かせて頂いておりました。施設で10年も働いていてケアマネは受けなかったの？と思われる方がおられますが、4回受験し、見事に落ちました。ケアマネジャーにお目にかかる際は、尊敬の眼差しです。セレクトに入社した理由ですが、施設にある福祉用具をご利用者が使いづらそうにしているも、その福祉用具の使用を続けたり、高額な福祉用具を購入して頂いていたことに疑問を持っていました。このような経験をして、ご利用者にあった福祉用具や、希望される福祉用具を提供したいと思い、セレクトに入社しました。まだまだ未熟ですが、ご利用者やケアマネジャーの方々の希望に沿える様に、日々精進していききたいと思えます。今後とも宜しくお願い致します。



岡山支店 香名 貴文

皆様初めまして。3月に入社致しました香名貴文と申します。早いもので入社してから3か月が経過しました。ペーパードライバの状態から始まり、慣れないパソコンやクラツチ操作に苦戦中で、今でもたまにエンストを起こして岡山支店でのネタになっていますが、毎日頑張っています。

介護・福祉業界は初めてで、福祉用具や複雑な介護保険制度など覚えることが多く、少し分かってきたかなと思つたら、また分からないことが増えていくことの繰り返しで、勉強の毎日です。そんな中でも、現場でご利用者様から感謝のお言葉を頂くと、とてもうれしく、やりがいのある仕事だと実感します。まだ実際にできることは少ないですが、早く一人前になり、皆様のお役に立ちたいと思っています。現在、福祉用具専門相談員の資格取得のため、毎週講義を受けています。内容は毎回新鮮な事ばかりで、実際に現場で活かせるように勉強しています。まだまだ至らないことだらけですが、ご利用者様、ケアマネジャー様に頼られるような営業マンを目指します。今後とも宜しくお願い致します。

# クイズ



## 春号クイズの解答

1	た	い	2	く	つ	3	か	5	こ
	ん	6	り	ゆ	7	う	こ	う	
8	す	い	か	9	た	い	つ		
	う	10	え	い	ご	う			
	11	ほ	し	12	え	か	き		
14	あ	じ	15	け	16	ぶ	か		
17	し	よ	う	が	く	き	ん		

答え がいこくじん

春号の当選者は下記の5名です。

- ★岡山県居宅 K様
- ★京都府居宅 S様
- ★京都府居宅 O様
- ★大阪府居宅 K様
- ★大阪府居宅 O様

ご当選おめでとうございます。

各営業担当者がささやかな景品をお持ち致します。

お楽しみに！

## 間違い探し

★10か所間違いがありますので、○をつけてください。

## セレクト営業マンに 心理テスト してみました！！

父の日にネクタイをプレゼントすることになりました。  
どんなネクタイをあげますか？



- A：華やかな色と柄で派手なネクタイ
- B：落ち着いた色とさりげない模様のネクタイ
- C：紺、茶色、グレーなど落ち着いた色の無地のネクタイ
- D：白に近い淡い色の清潔感があるネクタイ

本社：信貴喜裕

D

本社：中川和也

B

本社：富田竜也

B

本社：藤原真志

D

本社：山本勝則

B

兵庫：北山智一

B

兵庫：山下貴明

C

岡山：織田元美

B

岡山：小田直史

A

岡山：春名貴文

B

岡山：宗平達典

A

## 「対人ブラック度」がわかる！

### A：その優しさは自分のトクのため 腹黒度80%

派手なネクタイは「若々しく元気でいてね」と願う気持ちの象徴。裏返せば、「病気になっても子どもに迷惑かけないで」「まだ働いて××のときは支援してほしいなあ」という思いがこめられている。さりげなく相手を利用しようとする、利己的なあなたの腹は、マイルドにブラック。

### B：ソツがないかわり情もない冷血人間 腹黒度50%

おとなしい柄のネクタイは、あなたのソツのなさを象徴。他人と積極的にかかわりたくないの、何事もソツなく立ちまわるタイプ。表情はいつもニコニコ穏やかだが、その笑顔は自己を守るための防衛線でしかない。自分に迷惑がかりそうなときは逃げる。腹が黒いというより、血が冷たい。

### C：自分のほかは全員認めない 腹の中は暗黒世界

いろいろな柄のネクタイがあるなかで無地のネクタイを選択したあなたは頑固なタイプ。しかも疑い深い。腹の中には「絶対自分の意見が正しい」「コイツの言っていることは全部ウソ」など、どす黒いネガティブな言葉がうずまいている。一度全部吐き出して、空っぽにしてみてもいい。

### D：ウソが大嫌い 投げる球は直球 腹黒度0%

白に近い淡い色を選んだあなたは、ウソをつくのも、つかれるのも苦手。相手が微妙な表情であなたをスルーしようものなら、「なんで？」と真相がわかるまで追っかけまわす。腹黒い人たちはあなたの直球をバカにしつつ、誰とも悪意なくつき合える腹の白さにひそかに憧れている。



# プロジェクト 食

熱中症予防には



## 経口補水液

高齢者が熱中症にかかってしまう要因は、普段から「かくれ脱水」の方が多く、脱水症になりやすいことです。日中の日差しが強い正午付近に多く発生していますが、たとえ気温が低くても、湿度が高く体温が下がりにくい梅雨の晴れ間などは注意が必要です。

そこで、今回は、経口補水液を飲むときの心得を5つ紹介します。



- ①一気に飲まないでゆっくりと少しずつ。500mlを1時間程度で。
- ②濃度を変えない。凍らせない。他のものと混ぜない。氷や砂糖もダメ。
- ③リキッド（液体）タイプが飲みにくい人はゼリータイプを。
- ④体調が良いときには美味しくなく、美味しい人は脱水症の可能性がある。
- ⑤症状が改善しなければ、輸液（点滴）療法へ切り替えを躊躇しない。

### ポカリスエット

日常生活の中で発汗などにより失われる水分と電解質を速やかに補給する飲料として開発され、汗の成分に近い成分となっており、運動や入浴などで水分と電解質が失われたときに有効。



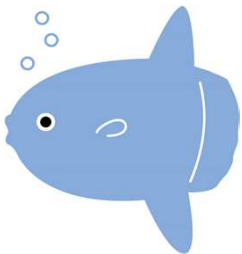
### OS-1



軽度から中等度の脱水状態、感染性腸炎や感冒による下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態、高齢者の食事量不足による脱水状態、過度の発汗による脱水状態に。  
経口補水液は健康なときにはしょっぱく感じ、脱水状態時は飲みやすく感じることもあり、体の状態を知る一つの目安になります。

## 役に立たない？雑学

「マンボウ」はフランクton



フランクtonというのは、浮遊生物と言う意味で、泳ぐ力が弱く、自力で水流に逆らって泳げない生物を指します。成魚になっても泳ぐ力が弱いマンボウがこれにあたります。

## ふれあい日記

日進月歩、日々勉強。  
皆様こんにちは！本社営業の富田 竜也です。セレクトに入り6年目になります。今も昔も毎日が勉強だと改めて思います。ケアマネジャーさん利用者さんに育てていただき、ここまで大きくなりました。入りたての頃に比べるともちろん知識や経験は増えましたが、それに並行して新しい情報や制度も増えていきます。福祉用具プランナーの講習のICF（国際生活機能分類）の講義の中で、講師の方がこんな言葉を仰っていました。  
障害を解決する方法はたくさんあるけれど、たとえあなたがその障害を取り除けなくても、あなたがその障害を取り除く方法を知っている人を知っていること、それだけでも障害はわずかに減ってくる。  
何のために勉強や研修をするのか？時々疑問に思うこともあるかもしれませんが、自分が知識や情報を『知る』ことで周りの人が抱える障害を取り除けるかも知れない。その気持ちを持って日々勉強させていただいています！  
皆様、これからもこんな僕をよろしくお願ひします。

富田 竜也