



介護報酬改定事項、経過措置3月まで 4月から義務化



厚生労働省は10月4日に、介護報酬改定事項と、その経過措置期間の終了について通知を出しました。これは2021年度介護報酬改定での運営基準見直しの経過措置が、来年3月までと、残り半年を切っていることを知らせる事前通知です。
経過措置は新しい制度への移行期間、準備期間として適切に対応できるよう配慮されたもので、運営基準見直しの経過措置が今年度末で終了するため、運営基準を満たしているかの確認と、必要な対応を要請しています。

介護報酬改定事項	対象サービス	経過措置の概要
感染症対策の強化 (義務化)	全サービス	<ul style="list-style-type: none"> ● 委員会の開催 ● 指針の整備 ● 研修の実施 ● 訓練(シミュレーション)の実施
業務継続に向けた取組の強化 (義務化)	全サービス	<ul style="list-style-type: none"> ● 業務継続に向けた計画等の策定 ● 研修の実施 ● 訓練(シミュレーション)の実施
認知症介護 基礎研修の受講 (義務化)	全サービス <small>無資格者がいない訪問系サービス (訪問入浴介護を除く)、 福祉用具貸与、居宅介護支援 を除く</small>	<ul style="list-style-type: none"> ● 認知症介護基礎研修 受講に必要な措置
高齢者虐待防止 の推進	全サービス	<ul style="list-style-type: none"> ● 委員会の開催 ● 指針の整備 ● 研修の実施 ● 担当者の指名
口腔衛生管理 の強化	施設系 サービス	<ul style="list-style-type: none"> ● 口腔衛生の管理体制を整備 ● 入所者ごとの状態に応じた口腔衛生管理
栄養ケア・マネジメント の充実	施設系 サービス	<ul style="list-style-type: none"> ● 入所者ごとの状態に応じた栄養管理を 計画的に行うことを運営基準に規定
事業所医師が 診療しない場合の 減算の強化	訪問 リハビリテーション	<ul style="list-style-type: none"> ● 事業所外の医師に求められる 「適切な研修の修了等」について 適用猶予措置期間を延長



■ 厚生労働省介護保険最新情報 Vol.1174 令和5年度末で経過措置期間を終了する令和3年度介護報酬改定における改定事項について
<https://www.wam.go.jp/gyoseiShiryou-files/documents/2023/1005091757680/ksvol.1174.pdf>



長寿遺伝子の活性化 カロリー制限・肥満防止①



ケア・ライフ・デザイン
きらみさお
代表 吉良操

長寿遺伝子(サーチュイン遺伝子)の存在が注目されています。摂取するカロリーを制限、肥満防止で長寿遺伝子が活性化させることが明らかになっています。また臓器の老化につながる糖尿病や動脈硬化発症を防ぐことができます。老化を防ぐ特効薬はまだありませんが地道に食生活を改善することが老化をコントロールにつながります。ただし食事が減り低栄養状態・フレイルにならないようタンパク質を意識的に摂取しBMI(体格指数)にも気をつけましょう。

1日3食
規則正しく食べる



- 血糖値の急上昇が抑えられ脂肪をためない
- 朝食3 昼食4 夕食3が理想的比率
- 朝食を抜くと生体内のリズムが崩れる

バランス良く食べる



- 単品(丼、麺、パンのみなど)の食事はやめる
- 定食のように主食、主菜、副菜、汁物を

寝る2~3時間前までに
食事は済ませる



- 夕食の時間が遅いと脂肪が体内に蓄積される
- 夕食が遅くなる時は早めに軽く食べ、夕食は低脂肪の食事を少量とる

野菜・きのこ類、海藻類を
1日350g以上食べる



- 低カロリーで食物繊維が多く満腹感与える
- イモ類、かぼちゃ、とうもろこしは糖質が多いので控える

腹八分目にする



- 糖分、脂質、摂取カロリーを減らす

間食は控える



- 菓子類は高糖分、高脂質、高カロリー
- 間食するときは太りにくい14時~16時に

糖分入り飲料は控える



- 清涼飲料や果汁は糖の吸収がよく血糖値急上昇、脂肪になりやすい
- 水分補給は茶、麦茶、水で

ゆっくり良く噛んで食べる



- 満腹中枢が刺激され食べ過ぎ防ぐ
- 20分以上かけてゆっくり食事



■ 長寿科学振興財団 健康長寿ネット 「肥満治療の食事レシピ」
<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/eiyou-shippei/hint-himan.html>

人生100年時代とは、どのような世界なのか？

社会保障制度の

未来像



2023年11月15日(水) 15:00~16:30

無料 GREEN CARE FORUM Online

〒



きぬせん福祉用具研究会

千葉県船橋市海神四丁目9-18

連絡先：047-433-1012 FAX：047-433-1034

mail：info@kinusen.net URL：https://kinusen.net

