



独自の技術と経験をもとに様々なご提案をしている富士通パートナー「富士テレコム」。お役立ち情報を皆様にお届けいたします。

■ 今月のお役立ちテーマ ■

① 高齢者住宅の入居促進・ワンポイントアドバイス 入居検討者はココを見ている！～ハード編

岡本弘子



15年におよぶ入居相談経験を生かして、新聞・情報誌等の取材や執筆をはじめ、「わかりやすく」をモットーに、年200回以上の高齢者住宅セミナーで講演。「岡本弘子の入居相談室」では、徹底した対面相談で100%入居者本位の住まい選びをサポートする。一般社団法人日本シニア住宅相談員協会代表理事を務め、資格認定研修講師としてシニア住宅相談員の育成に注力している。シニアの暮らし研究所代表

入居検討者に選ばれるためには、現地見学の際にどこをどう見られているかを知っておくことが重要です。高齢者住宅の選択は、生活支援や介護をはじめとしたサービスの見極めが重要ですが、はじめて現地を目にする入居検討者は、まずハード面から評価を始めます。

見学の際、まず目にするのは住まいを形成する建物や設備の状況です。どの場所も整理・整頓・清掃が行き届いているべきことは言うまでもありません。新しいことは高評価の一つではありますが、年月を経てもしっかりとメンテナンスされていれば、逆に維持管理への評価が高まります。

一番肝心なのが玄関です。中に入って初めて目にする景色は、ホーム全体をイメージさせるので、広めで明るく工夫のあるしつらえで歓迎ムードを演出しましょう。また、案内する共用スペースは、明るく快適な空間を感じてもらえるよう、あらかじめ照明を点けて空調も整えておきます。また折角広いラウンジなどがあっても、ガランとした殺風景な状態だと活気や潤いが感じられないので、美しい生活感を演出する工夫が必要です。ホーム全体に清潔感が感じられることも大事なポイントで、特に水回りは要注意です。共用のトイレや浴室、脱衣室、洗濯室などに汚れや散らかりが見えると「不潔感」を強く感じ、ホーム全体の衛生意識が低いと評価されてしまいます。建物の中だけでなく外回りにも気配りを。ゴミが落ちていたり枯れた植栽や雑草が放置されていると、うらぶれた雰囲気となって入居意向を減退させてしまいます。

見学者は、目に入るものすべてをチェックしています。見せたくないスタッフルームも、ドアが開いた一瞬に散らかった状態を見られています。目に見えないスタッフのレベルやサービスの質は、見えるものからイメージされることをしっかり認識して、選ぶ立場で整えておくことが大切です。

② 高齢者・介護事業におけるメンタルヘルスケア 体調を整える自律神経の働き

垣内イスズ



パナソニックエイジフリーサービス(株)で16年勤務し、介護付有料老人ホームの営業部長・施設長、人財育成部門責任者を歴任した後、独立起業。介護職の人財育成とメンタルヘルスケアをライフワークに活動している。資格：国際NLP協会トレーナー・第一種衛生管理者・メンタルヘルスマネジメントⅡ種・個性心理学認定講師等現在、けあ人財アカデミー合同会社代表 URL <http://www.care-ja.com>

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」の2つがあり、内臓の働きや代謝、体温などの機能をコントロールする為に、人間の意思とは関係なく24時間働き続けています。

「交感神経」が働くのは主に昼間で、活動している時、緊張している時、ストレスを感じている時です。心拍数が増え、筋肉は固くなって、血管が細く収縮し、胃腸の働きは抑制され、心と体が活動モードになり、すぐに反応できる体制になっています。一方、「副交感神経」が働くのは主に夜で、睡眠中が働きのピークです。そのほか、食事中や入浴中など、リラックスしている時に働きます。心拍数は落ち着いて、筋肉はゆるみ、血管は広がり、胃腸の働きが活発になります。新陳代謝、疲労の回復、ケガなどの修復をして、元気な体に戻す作業をしている時間です。

「交感神経」と「副交感神経」、2つの神経がうまくバランスをとりながら働いているおかげで、内臓の働きが整い、私たちの健康は保たれていますが、バランスが崩れると心身に支障をきたします。これが自律神経の乱れた状態です。

自律神経が乱れる原因には、人間関係の悩みや仕事等のプレッシャーによる精神的なストレス、過労等による肉体的な疲労、昼夜逆転のような不規則な生活、心身の疾患等があります。このような状況では「交感神経」が過剰に働いている場合がありますので、「副交感神経」が優位に働くよう、意識的にリラックスできる方法をとることが大切です。例えば、癒しの音楽を聞く、たっぷり睡眠をとる、ぬるめのお湯につかる(38～40度)、有酸素運動※(ジョギング・ウォーキング・水泳等)をする、物事を楽観的にとらえてみるなど、出来る事から取り組んでみましょう。

※有酸素運動は実施している時は交感神経が働きますが、呼吸器系や循環器系などの内臓の働きが活発になり、副交感神経が働きやすくなります。また運動で汗をかくことで体温調整という自律神経の働きも高まります。

70年ぶりの労基法大改正！ 働き方改革関連法への対策はお済みですか？

管理者様必読

時間外労働上限規制

✓改正ポイント（2019年4月開始、中小は2020年4月より）

原則：36協定締結 → 月45時間（年360時間）

特別条項に以下の制約が・・・

月平均60時間（年720時間以内）

2ヶ月～6ヶ月平均で80時間以内

単月で100時間未満

※休日出勤含む



どれか1つでも反した場合、違法行為となる！
罰金30万円または、半年以下の禁固刑

有休休暇5日取得義務化

✓改正ポイント

有休付与日より1年以内に5日以上有休取得

入社初年度の従業員は、取得義務日数の算出が異なるので要注意！

* 管理対象月数÷12ヶ月×5日

年次有給休暇の管理簿備付の義務（3年保存）



罰則が非常に厳しい！
取得できなかった従業員の人数×罰金30万円

労働時間把握の義務化

✓厚生労働省令で定める把握方法

(1) 始業・終業時刻の確認及び記録

(2) 始業・終業時刻の確認及び記録の原則的な方法

①使用者が、自ら現認することにより確認し、記録すること。

②タイムカード、ICカード等の客観的な記録を基礎として確認し記録すること。

申請承認制度があれば、打刻したそのままの時間でなくてOKです。



就業規則と客観的な時刻の記録が会社を守るツールになります！

時間外労働の割増率引上猶予期間終了

✓2023年4月より、1カ月60時間を超える時間外労働の割増率が引き上げられます。

* 時間外労働の集計区分

時間外 : 1.25倍以上

深夜 : 1.25倍以上

時間外深夜 : 1.5倍以上

休日 : 1.35倍以上

休日時間外 : 1.35倍以上

休日深夜 : 1.6倍以上

**60時間超過分（1.5倍）を
新たに集計区分として分けな
ければならない！**



↓ 対策がお済みでない方は、是非ご相談ください ↓