

ざいたく かせ 在宅の風

～在宅医療の新しいかたち～

ご自由にお持ちください

平成27年8月発行
第26号

《介護保険制度改正のお知らせ》

平成27年8月から介護保険制度改正に伴い、65歳以上で一定以上の所得がある方の介護サービス利用時の自己負担割合が**2割**へと変更になりました。要介護（要支援）認定者には、既に市町村から自己負担割合が記載された“介護保険負担割合証”が交付されていることと思います。

Q&A

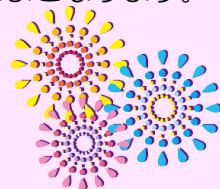
Q:どのような人が2割になるの？

A:65歳以上の方で、合計所得金額が160万円以上の方（単身で年金収入のみの場合、年収280万円以上）。ただし、合計所得金額が160万円以上であっても、実際の収入が280万円に満たないケースや65歳以上の方が2人以上いる世帯で収入が低いケースがあることを考慮し、世帯の65歳以上の方の「年金収入とその他の合計所得金額」の合計が単身で280万円、2人以上の世帯で346万円未満の場合は1割負担のままとなります。

※月々の利用者負担額には上限があり、上限を超えた分は高額介護サービス費が支給されますので、全ての方の負担が2倍になるわけではありません。

| 介護保険負担割合証 | |
|-------------------|------|
| 番号 | |
| 住所 | |
| フリガナ | |
| 氏名 | |
| 生年月日 | 性別 |
| 利用者負担の割合 | 適用期間 |
| 1割か2割が記載 | |
| 保険者番号並びに保険者の名称及び印 | |

←このような割合証です。



～マテ茶のひみつ～

スーパーやコンビニで、マテ茶を目にしますよね！そこで、今回は健康に良いマテ茶についてのお話です。

★マテ茶は「飲むサラダ」★

マテ茶はその栄養価の高さから、**飲むサラダ**とも称され、味や香りは気分転換にも良いものです。カルシウムや鉄分を豊富に含むほか、ビタミンCやポリフェノール（フラボノイド）、亜鉛、マグネシウム、ビタミンB1、B2なども含まれています。ビタミン、ミネラルが非常に豊富な飲み物なので「飲むサラダ」というわけですね。

★マテ茶の効能★

日本人はカルシウムの摂取量が足りておらず、そのため骨粗しょう症が多かったりと悪影響が出ています。マテ茶はカルシウム、マグネシウムを豊富に含むので、普段の飲み物のレパートリーの1つに加えると、効果的にカルシウムやマグネシウムを摂取できます。抗酸化作用のあるビタミンCを含むのも利点です。

まだ飲んだことがないという方は、一度試してみてもいかがでしょうか？



簡単栄養レシピ

ほうれん草たっぷり親子丼

☆材料（4人分）

- ・鶏もも肉 1枚（ひと口大）
- ・玉葱小 1個（薄切り）
- ・ほうれん草 1束程度（5cmぐらいの長さに切る）
- ・蟹かま 適量（さいておく）
- ・玉子 4個
- ・めんつゆ 100cc
- ・水 200cc
- ・ほんだし 適量
- ・みりん 大さじ1

☆作り方

- ①フライパンで、とり肉を炒める。
- ②Aを加え、煮立たせる。
- ③ほうれん草と蟹かまと玉葱を鶏肉の上に散らしていく。
- ④とり肉に火が通ったら溶き卵をかけ、お好みで火を止める。
- ⑤ごはんの上にかけて、完成！！



編集後記 8月は各地区で花火大会がありますね！今年は山形県の花火大会にできる限り行きたいと考えています。

毎日真夏日が続いて大変ですが、暑さに負けず夏を楽しんで元気に過ごしたいものですね。（加藤）

発行：医療法人社団伍光会 北村山在宅診療所
〒999-3702 東根市温泉町2丁目5番3号
電話：0237-41-0583
Fax：0237-41-0584
http://www.denenchoufuiin.net/kitamurayama/

