



こんにちは。副理事の中山です。
まだまだ暑い季節が続いていますが、皆さんどうお過ごしでしょうか？沖縄は紫外線も強く日焼け対策も大切ですが、熱中症にも十分気を付け、水分・塩分を適宜摂取し体調管理をしていきましょう。

9月に入り人生初コストコへ行ってきました。
「広い！」「サイズ感が凄い！」「予想していたより値段はそこそこ！」「人が多すぎる！」という様々な刺激があり楽しい時間を過ごせました！
私事では先月に「両立支援コーディネーター」という資格を取得してきました。
その情報発信もこの通信にて行っていきますので、皆さんご覧いただけると幸いです。



令和7年改正 仕事と介護の両立支援制度の強化が義務化します。

令和6年5月24日、第213回国会で「育児・介護休業法」の改正案が成立し、**令和7年4月から施行される予定**となりました。本改正案にある介護離職防止を目的とした仕事と介護の両立支援制度の強化は以下のとおりです。

- 具体的な改正点**
- 1. 意向確認義務：**従業員が家族の介護を必要とする状況に至ったことを会社に申し出た際、事業主は**介護両立支援制度等について個別に周知し、意向を確認する義務を負います。**
 - 2. 環境整備義務：**従業員が介護保険の第2号被保険者となる**40歳**のタイミングなどにおいて、**介護両立支援制度に関する情報提供を早期に行うことが義務付けられます。**さらに、介護に関する研修や相談体制の整備などが求められます。
 - 3. 労使協定の対象範囲の変更：**介護休暇について、勤続期間に関わらず**全ての従業員が介護休暇を取得できるようになります。**
 - 4. テレワークの推進：**家族を介護する労働者が介護休業を取得していない場合に、**事業主が講ずる措置として、テレワークが新たに追加されます。**

介護を必要とする家族がいる従業員にとって大きなサポートとなり、仕事と介護の両立に繋がるでしょう◎ (記事：大城)

「変形性膝関節症」ってどんな病気??

加齢などが原因で、膝の関節の表面を覆う軟骨がすり減り、脚を曲げる時に痛みが起こったり、膝に水が溜まったりする病気です。「ひざかんせつしょう」と呼ぶ人もいます(私もそう呼んでいました。)正式名称は「へんけいせいしつかんせつしょう」と呼ぶそうです。日本人はO脚が多く、膝の内側に負担が掛かりやすいため、老化と共に軟骨がすり減りやすいといわれています。体重が重い肥満の方や女性がなりやすいのも、この病気の特徴です。

初期の段階では、膝を動かした直後に痛みが起こり、少し休むと痛みは引きますが、症状が進むと正座や階段の昇り降りが辛くなってきます。末期には、休んでも痛みが取れなくなり、歩くことが困難になります。症状が軽いうちは、痛み止めの薬を使用したり、リハビリをしたりしますが、治療の効果が低い場合は、人工関節を埋め込む手術などが行われます。

日頃からコツコツと運動する事を心掛けましょう(人に言えませんが...)
(記事：松川)



治療と仕事の両立について (後編)

調査結果をみるかぎり、治療と仕事の両立は他人事ではありません。しかし、どのように悩んでいるかを知る事で、会社や周囲でできることがあるかもしれません。

- 日本人のおよそ**2人に1人**ががん(国立がん研究センター)
- **4人に1人**が脳卒中を経験(世界脳卒中機関)
- 糖尿病予備軍は日本では約**2,000万人**(国民栄養調査)
- 生涯に**1度**うつ病になる割合**15人に1人**(患者調査)

患者にとって第一のハードルは 助けを求める手を挙げること (記事：中山)

副作用や症状のこと 治療や予後のこと お金や仕事のこと

May I help you?

介護ワンポイントアドバイス⑧

『共に生き ともに歩もう 認知症』

毎年9月は世界アルツハイマー月間といって、認知症の啓発活動が世界各国で行われています。日本では今年から『認知症月間』と定められました。県内各地でも関連イベントが開催されます。ぜひ、この機会に『認知症』に関心を寄せてみてはいかがでしょうか？
(記事：中松)



9.21 World Alzheimer's Day 2024

共に生き ともに歩もう 認知症

世界アルツハイマーデー (認知症の日)
9月21日は世界アルツハイマーデー (認知症の日) です。
公益社団法人 認知症の人と家族の会