

## 《Labor Communication 2023・7》

先日、後輩からの誘いを受けて、久しぶりにフィギュアスケートをしてきました。大学時代に部活動で行っていたときは、簡単な技であれば回ったり跳んだりできていたのですが…。約2年振りともなると驚くほど体が動かず、初歩的な技にも苦戦してしまい、当時の感覚を取り戻すのに精一杯でした。時間をかけて習得した技も、忘れるのは一瞬だなあと少し虚しい気持ちになりましたが、やっぱりスケートって楽しい！と改めて実感できたので、また時間を見つけて滑りに行こうと思っています。社会人になってから、学生時代と比べると体を動かす機会がかなり減ってしまったので、久々に運動ができて良いリフレッシュになりました。（東 夏奈）

### 介護離職防止 助成金

#### ★仕事と介護の両立を支援する助成金の活用！

両立支援等助成金の介護離職防止支援コースをご案内します。労働者が、労働者の家族を介護するために、会社を退職することを防止するための取り組みをした会社に支給される助成金です。介護休業の制度や、介護両立支援を社内で周知し、介護を理由とする退職を防ぎましょう。

		支給額	要件
介護休業		※いずれも1事業主1年度5人まで支給	
休業取得時	30万円	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休業の取得、職場復帰プランを作成し、周知</li> <li>・介護に直面した労働者と面談をし、プランを作成</li> <li>・合計5日以上介護休業を取得</li> </ul>	
職場復帰時	30万円	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休業した労働者が復帰</li> <li>・休業終了後に面談を実施し、面談結果を記録</li> <li>・復帰後3ヶ月以上継続雇用している</li> </ul>	
業務代替支援加算	A 新規雇用：20万円 B 手当支給等：5万円	A 代替要員を新規雇用で確保 B 他の社員に対象労働者の業務をカバーさせ手当支給	
個別周知・環境整備加算	15万円	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休業、制度について説明を行う</li> <li>・休業を取得した場合の待遇についての説明を行う</li> <li>・仕事と介護を両立しやすい環境整備措置を講じる</li> </ul>	

### 詐欺メールに ご注意！

#### ★行政機関を装った不審なメール・SMSにご注意！

行政機関を装い、個人情報等を盗み出そうとするメール等が増えておりますので、ご注意ください。例えば、行政機関のロゴマークを使用し、「年金の残額を振り込みます。」といった内容で、名前や口座番号等を返信させようとするメールが送られてきます。また、「【日本年金機構】重要なお知らせ、必ずお読みください。http://×××.××」といった内容で、リンクへのアクセスを誘導させるようなメールもあります。行政機関は、口座番号等をメールで聞くことや、保険料の督促をすることはありません。防止対策としては、メールやSNS内のリンクはクリックしない。パソコンやモバイル端末を安全に保つ。会社や家族と情報共有し、アクセスの防止を徹底する。などです。「私は詐欺にあわない！」や、「そんなアクセスなんて絶対しない！」なんて余裕は禁物です！！



あすは社労士事務所

〒530-0047 大阪市北区西天満 2-6-8 堂島ビルヂング814  
電話.06-6948-5252 FAX.06-6948-5253

社会保険労務士 佐々木 香里     
 社会保険労務士 小野山 英男     
 特定社会保険労務士 小野山 真由美

## おくだの健康豆知識 VOL.5

元気になれる情報をお届けいたします！

### 快適な睡眠へのアプローチ

いよいよ夏がやってきました。寝苦しい夜にお悩みではないでしょうか？私は、エアコンの掃除がまだで、扇風機を回して凌いでいます…。今月も快眠のための情報をお届けします。

#### 夏は眠りづらい？

睡眠と深い関係にあるものの一つに「体温(深部体温)」があります。人間の深部体温は、1日を通し変化しています。睡眠は、深部体温の低い時間帯に起こり、高い時間には起こりにくいとされています※<sup>1</sup>。暑い夏は、体温がなかなか下がりません。適度にエアコンが効いた睡眠環境を作りましょう。

#### 暑い夏も入浴がおすすめ

入浴をすることでカラダが温まり毛細血管が広がります。そうすることで、入浴後手足からの熱放散がスムーズになり、深部体温が下がりやすくなります。

暑いお湯は逆効果です。42℃以上の熱い湯に浸かると、興奮状態に！眠りにつきにくくなってしまいます。

#### 呼吸で自律神経を整えてより良い睡眠に



- ① 肩幅に手を広げ四つ這いになる
- ② 鼻から息を吸い、息をゆっくり吐きながら背中を丸める。

- ③ 息を吐き切ったら、背中丸めた状態をキープした状態でゆっくりと息を吸う。
- ④ さらに背中を丸め、長く細く息を吐く。
- ⑤ 同じ動作でもう一呼吸。

3～5回ほど、行ってみてください。

息を深くゆっくり吐くことで、副交感神経(リラックスモード)を優位にさせます。

吸う時間よりも長〜く吐きましょう。

先月号のエクササイズと合わせるとより効果的です。

※<sup>1</sup> Tan X, Uchiyama M, Shibui K, Tagaya H, Suzuki H, Kamei Y, Kim K, Aritake S, Ozaki A, Takahashi K. Circadian rhythms in humans' delta sleep electroencephalogram. Neurosci Lett. 2003; 344: 205-8.



気になるカラダの情報をお届け！  
リクエストもお待ちしております！