

リハビリ豆知識

千代田町リハビリセンター
理学療法士 影山 黎弥

テーマ『フレイル』の運動療法は？

みなさん『フレイル』とは知っていますか？

近頃では、高齢者は、健康な状態から要介護状態になるまでに『フレイル』という中間の段階を経ていると考えられるようになってきました。

みなさんも『フレイル』にならないようにこれから勉強していきましょう！

今回は、『フレイル』予防の運動第5弾(チューブトレーニング編)です。

チューブを横に引く張る運動	効果	肩回りの筋力を鍛えるトレーニングです。
	方法	①椅子に座ってチューブを持って姿勢を正します。 ②チューブを椅子にもたれないように横に引っ張ります。 ③そのまま5秒キープします。 ④ゆっくりチューブを戻します。
	回数	5秒×10回程度

チューブを前に引く張る運動	効果	肩回りの筋力を鍛えるトレーニングです。
	方法	①椅子に座ってチューブを背中に回します。 ②チューブを両方前に引っ張ります。 ③そのまま5秒間キープします。 ④ゆっくりチューブを戻します。
	回数	5秒×10回程度



今回は『フレイル』予防のまとめ編です。お楽しみに！



あすか税理士法人グループのやさしい法律講座

定額減税がいよいよ始まります!!

いよいよ定額減税がスタートします。定額減税の制度は複雑であるため、給与と支払者と従業員の双方が定額減税をしっかりと理解することが重要です。年末調整で全て精算されるとはいえ、毎月の給与の手取りに影響する制度です。間違いが起こらないよう制度をしっかりと理解しましょう。今回は、給与を中心にご案内します。

そもそも定額減税とは？

定額減税は合計所得金額が1,805万円以下の方を対象とし、所得税一人あたり3万円、住民税一人あたり1万円を減税します。給与所得者の場合の定額減税の総額は、年末調整時に会社に提出している「扶養控除等申告書」を基に、本人のみならず同一生計の配偶者や扶養親族の分も含めて減税の対象として計算されます。簡単に重要なポイントをまとめると、①誰が②誰の分の減税を受けるかということになりますので、正確な減税額を把握するために「扶養控除等申告書」の見直しがとても重要になります。

ポイント1 誰が定額減税を受けるのか

6月の給与から順次定額減税(月次減税)を受けるのは、給与所得者のうち6月1日前から現在の会社に在職している居住者で、源泉徴収税額表の甲欄が適用(*1)される方が対象となります。それ以外の給与所得者は、年末調整や確定申告で定額減税を受けることとなります。

*1 年収が2,000万円以上となる場合でも月次減税を行い確定申告で精算を行います。

ポイント2 誰の分の定額減税を受けるのか

給与所得者本人のみならず、同一生計内配偶者及び扶養親族も定額減税の計算対象となります。

同一生計内配偶者とは、本人と生計を一にする合計所得金額が48万円以下である配偶者を指しますので、「扶養控除申告書」に「源泉控除対象配偶者」として記載した配偶者と本人の合計所得金額が900万円を超えたため、源泉控除対象配偶者外となった合計所得金額が48万円以下である配偶者が対象となります。また、扶養親族についても同様に「扶養控除申告書」に記載した「控除対象扶養親族」と「16歳未満の扶養親族」が対象となります。なお、合計所得金額が48万円を超える配偶者等は、配偶者自身が減税の対象となります。

働いている配偶者やアルバイトをしている大学生の子がいる場合には、年末調整で扶養控除も定額減税も対象外となり徴収が発生することがないように年間の収入がどれくらいになるのかの見極めが重要になりそうです。



国税庁「定額減税特設サイト」



定額減税に係る源泉徴収事務(動画) 国税庁「定額減税特設サイト」

あすか税理士法人

平成22年6月より千歳の地にあすか税理士法人千歳事務所として活動しております。税や経営支援に関する各分野に精通した社員が10名在籍しております。

お問い合わせはお気軽にお電話ください。TEL.0123-40-1200

千歳友の会 衣・食・住

友の会は1930年ジャーナリスト・教育者である羽仁もと子を中心に雑誌「婦人友」の愛読者によって生まれた団体で全国各地にあります。千歳友の会は千歳と恵庭に住む会員が集まって衣・食・住・子ども・家計の勉強をしながら活動しています。どなたでもいつからでも会員になれます。お問い合わせは、千歳友の会(TEL 0123-24-9078)まで。

Instagram アカウント @chitosemonokai

食 かんたんパウンドケーキとアレンジレシピ

基本の/ パウンドケーキ

★材料(パウンド型2台)

- ・薄力粉 200g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・バター 200g
- ・砂糖 200g
- ・卵 L3個
- ・バニラエッセンス 少々
- ・レーズン 120g
- ・くるみ 80g

- ・くるみはから焼きしておく(160℃で10分)
- ・レーズンは3%の塩水に15分ほどひたし、ザルに上げておく

★作り方

- ①バター、卵は室温にもどし、粉とベーキングパウダーを一緒にして2回ふるう。
- ②ボールにバターを入れ泡立て器でクリーム状にする。
- ③砂糖を加え、よくすり混ぜる。
- ④卵を1個ずつ加えて混ぜる。
- ⑤ふるった粉とベーキングパウダーを加え、しっかり混ぜる。
- ⑥バニラエッセンス、くるみ、レーズンを入れ、軽く混ぜる。
- ⑦紙を敷いた型に生地を流し入れ、中央を凹ませる。
- ⑧160～170℃で、40～50分焼く。

友の会のみinnで作り続けているレシピを少しアレンジしたものです。作りやすい分量になっているかと思ひます。レモンは国産や無農薬のものが手に入るといいですね♪



レモンケーキ

★材料(パウンド型2台)

- ・薄力粉 200g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・バター 200g
- ・砂糖 200g
- ・卵 L3個
- ・レモンの皮のすりおろし 大さじ1
- ・レモン汁 大さじ2
- 〈アイシング〉
- ・粉砂糖 100g
- ・レモン汁 小さじ2
- ・水 小さじ2

★作り方

- ①バター、卵は室温にもどし、粉とベーキングパウダーを一緒にして2回ふるう。
- ②ボールにバターを入れ泡立て器でクリーム状にする。
- ③砂糖を加え、よくすり混ぜる。
- ④卵を1個ずつ加えて混ぜる。
- ⑤レモンの皮のすりおろしとレモン汁を加えて混ぜる。
- ⑥ふるった粉とベーキングパウダーを加え、しっかり混ぜる。
- ⑦紙を敷いた型に生地を流し入れ、中央を凹ませる。
- ⑧160℃に予熱して50分焼く。
- ⑨粉糖・レモン汁を混ぜ水をしつずつ加え、アイシングを作る。(アイシングの固さを見ながら水の量を加減する)
- ⑩型からケーキを出し、熱いうちに全体にアイシングをかける。

