



## 10 月からの増税対象について、ご存知ですか？

10 月 1 日から消費税が 8% から 10% に増税されることが予定されています。

これまでの消費税増税は、一律で税率が上がっていましたが、今回の増税は軽減税率も導入されることになりました。軽減税率とは、対象となる商品やサービスは税率が上がらず、消費税 8% のままになるというものです。

いったい何が 8% の対象になるのか？ 今回の軽減税率の対象になるものをざっくりと表にまとめてみました。判断基準なる物には大きく 4 つに分けられます。

- ・ 人が食べたり飲んだりするもの
- ・ 酒類や医薬品に該当しないか
- ・ どこで食べるか
- ・ 食品と食品以外のものが 1 つの商品となっている場合、1 万円以下であり食品部分の値段が 2/3 以上か

### 軽減税率(8%)のままのもの

### 標準税率(10%)になるもの

飲食 料品	精米、パン類、パスタ類、野菜、果物、精肉、生鮮卵、牛乳、乳製品、大豆加工食品、調味料、お菓子 ペットボトル飲料、パックジュース、ミネラルウォーター ロックアイス、レトルト介護食、サプリメント、健康食品 美容食品、アルコール分が 1 度未満の甘酒やみりん 風調味料、ノンアルコールビール	飲食 料品 対象 外	果実の苗木や野菜の種(販売時点で食用でない) 生きた家畜(販売時点で食用でない) 観賞魚(食用でない)ペットフード(人の食用でない) 水道水(生活用水) 栄養ドリンク(医薬品) ドライアイス・保冷用の氷(食用でない) アルコール分が 1 度以上のビール、発泡酒、ワイン 料理酒、みりんなどの酒類
飲食 料品 譲渡	テイクアウト・出前、レストランのレジ横のお菓子 ホテルや旅館の客室冷蔵庫の飲料等 映画館内で飲食するものを売店で購入 給食や寄宿舍・有料老人ホーム等で提供される食事 潮干狩りや味覚狩り等で収穫したものを購入 自動販売機のジュースやパン・お菓子 インターネットでの飲食料品の購入 列車内の移動ワゴン販売による弁当や飲料	飲食 料品 譲渡 外	レストランやファミレス店内・屋台内での飲食 出張料理、ホテルのルームサービス カラオケ店での飲食、社員・学生食堂での飲食 イートイン・フードコートで食べる為の飲食類 潮干狩り・味覚狩り・バーベキュー施設の利用料 飲食店で残った料理を持ち帰る カタログギフトの購入 列車内にある食堂での飲料
新聞	週 2 回以上発行され定期購読契約している新聞	新聞	コンビニ等で購入する新聞・電子版の新聞

## ♥ アキレス腱と足裏のケアで健康に歩きましょう ♥

人の足はアーチ構造を持つことで全身の体重を支え、着地時の衝撃を受け止めています。しかし、足のアーチは年とともに落ちて扁平足になりやすく(特に内側アーチ)、いろいろな足トラブルの原因になるため、足トラブルを防ぐセルフトレーニングをご紹介します。



※扁平足になると…足の変形障害が起こりやすい、足が疲れやすい、だるくなったりします。

※扁平足の原因は…足首が硬く関節が動かなくなったり、体重が一気に増えると、歩行時に荷重の移動がうまくできず足底筋膜炎を起こし、正常なアーチを保持できなくなるからです。

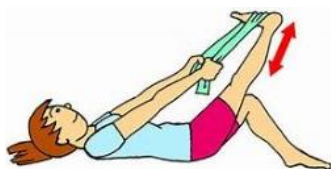
◎アーチの保持には、いくつかの筋肉や骨、腱などが関わっています。アキレス腱が柔らかいとアーチを正常に保持してくれます。

### 扁平足を防ぐ足のセルフトレーニング

①足裏マッサージ・・・足裏・足指をゆっくり反らし伸ばします。その後に手のひら・手指で内側アーチをよくもみほぐします。内側アーチには足底筋膜があり、その足底筋膜に疲労がたまらないように片方ずつをしっかりとケアしましょう。できたら毎日10～20分のケアが良いです。



②アキレス腱ストレッチ・・・立位が取れる方は、伸ばしたい方の足を一步後ろへ下げて、前に出ている足の膝をゆっくり曲げていきます。その時にアキレス腱を伸ばしている足のかかとは床から上がらないようにして下さい。可能なら30秒～1分位保持しましょう。その後、足を入れ替え反対側のアキレス腱もしっかり伸ばしましょう。立っているのが不安定な方は両手で壁や手すり・机を支えにされると良いです。



立位が困難な方は寝た状態でタオルを使用します。伸ばしたい足の裏に図のようにタオルを引っ掛けて少しずつ上に上げていきます。その時反対の足は腰を痛めないように膝を曲げておくと良いです。可能なら30秒～1分位保持し、その後、足を入れ替え反対側のアキレス腱もしっかり伸ばしましょう。

☆お気軽にお問合せください☆



# ケアフル

訪問看護リハビリステーション

TEL 0574-49-7570  
FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21