

あらたな想いをカタチに...

ともにあゆむ



大井川鐵道「SLさくら号」&「南アルプスあぶとライン」



No. 51 春号 /

= もくじ =

- 朝食で脳を元気に (豆知識)
- 笑顔をつなぐ広場
「我が家の“いいね”自慢」
- 2026年4月 老齢厚生年金制度が改正されます



倉田会の理念「ともにあゆむ」
患者様とともに「トータルケアを目標として歩みます。」

◎地域とともに

地域とともに保健事業（予防）・医業・介護福祉事業を展開し地域の健康維持と健康増進を目標として歩みます。

◎関係者とともに

関係機関への情報提供やセカンドオピニオンなど患者様への利益につながるよう努力して歩みます。

◎職員とともに

最良の医療・最良の介護を念頭に患者様、「利用者様の利益につながるよう検討し最良のチームを目指し歩みます。」



医療法人財団 倉田会

2025年4月 在職老齢年金制度が改正されます

年金制度改正法に基づき、65歳以上の人が働きながら年金を受け取る在職老齢年金制度において、2026年（令和8年）4月から、年金支給停止による減額の基準額（賃金と老齢厚生年金の合計）が月額51万円から65万円に引き上げられました。



在職老齢年金の支給停止の壁 51万円から65万円へ

◎主な目的

1. 高齢者が働きながら年金を受給しやすく整備することで、就業意欲を削ぐことなく、働き控えの解消による働く高齢者の労働力増加を促進することです。
2. 上記1は、少子高齢化に伴う労働力不足への解消にもつながります。
3. 実質賃金と物価変動による生活実態に合わせて基準額は改定されます。

◎2026年（令和8年）度改定後の年金支給額の計算方法（月額）

【計算式】※1基本月額－（基本月額＋※2総報酬月額相当額－基準額65万円）÷2

※1 基本月額とは、老齢厚生年金のこと《老齢基礎年金（国民年金）は含まない》

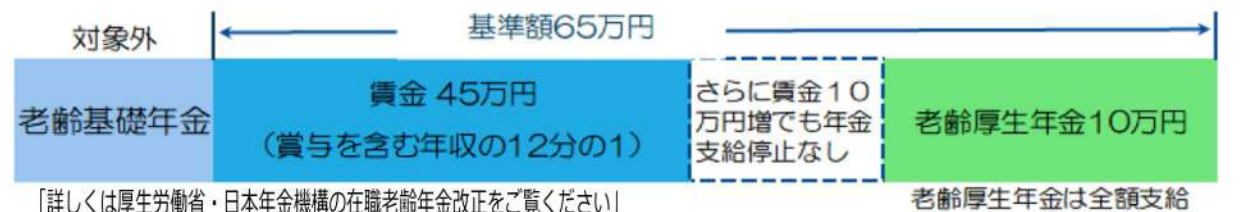
※2 総報酬月額相当額とは、賃金・賞与・通勤手当（家族手当・職務手当などその他手当含む）のこと《個人年金や配当金などは含まない》

《例》基本月額（老齢厚生年金額）が10万円、総報酬月額相当額（賃金・通勤手当）が45万円（標準報酬月額35万円、標準賞与額120万円【月額10万円】）

2026年3月まで基準額51万円



2026年4月から基準額65万円



【制作・発行元】

2026年（令和8年）4月1日発行（No.51//春号）
医療法人財団倉田会 法人本部 理念推進室
～プロジェクトチーム ともにあゆむ～
〒254-0018
神奈川県平塚市東真土4-5-26
TEL0463-53-1955 FAX0463-53-1957
<http://www.kuratakai.or.jp>

【編集後記】さあ、新年度スタート…就職・異動・入学など人生の節目に期待と緊張が交錯する時期です。しかし理想と現実の隔たりに戸惑うことも、少なからず会社や学校には立派な理念が掲げられていますが、時にそれは壁掛けのスローガンにとどまり、そこにミスマッチやハラスメントが潜むことも否めません。そんな体質に依存せず、染まり切るのではなく、自らの軸を保ち馴染むこと。ドラマ「半沢直樹」が示した「1. 正しいことを正しいと言えること 2. 組織の常識と世間の常識は一致すべき 3. 誠実に働く者が評価されるべき」という信念を胸に刻み「型にはまるな。自らの型を創れ。」即ち、迎合ではなく覚悟を 反発ではなく責任を…。そこは、きっと自らの居場所となり続けられるのかもしれない。

森家のわんたん王子の大冒険

森家の大切な家族
 名前: わんたん ♂
 犬種: ビションフリーゼ
 年齢: 1歳
 特徴: 真っ白
 性格: 陽気、人懐っこい
 嫌いなこと: ひとりぼっち
 好きなこと: おもちゃ遊び



笑顔をつなぐ広場
「我が家の自慢」



《提供者 平塚市在住 森 久美子さん》

朝食で脳を元気に (豆知識)



朝食で一日を気持ち良くスタート
 忙しい毎日の朝「朝食を食べるぐらいなら、身だしなみに気を遣ったり、あと5分寝ていたい。ダイエット中だから・・・」気持ちばかりですが、朝食は、体と脳を目覚めさせ、健康的な生活リズムを整える第一歩です。

■脳のエネルギー源はブドウ糖
 私たちの脳は、体重の僅か2パーセントほどの重さしかありませんが、全身で消費されるエネルギーの約20パーセントを使うエネルギー消費が活発な器官と云われています。

そのエネルギー源はほとんどがブドウ糖に依存しており、一日を通して常に一定の供給が必要となります。



睡眠中、私たちは食事を摂らないため、朝起きた時の体は、エネルギーが不足した状態にあります。
 特に脳に送られるブドウ糖は減少して、朝起きた時は、血糖値は低下しており、脳はいわばガス欠に近い状態になっています。

■朝食を抜いてしまうと
 脳に十分なブドウ糖が供給されず、次のような影響が起こります。

- 集中力の低下や判断力の鈍化
- 記憶力の低下
- 午前中に「頭がぼんやりする」「やる気が出ない」「疲れる」
- 昼食後、血糖値の乱高下が起きやすい



●肥満や便秘、脂質異常症になりやすい
 即ち、朝食を抜く習慣が続くと、生活習慣病リスクが高まるのが指摘されています。

■脳のエネルギー消費量
 脳のエネルギー源のブドウ糖は、大量に貯めておくことができないため、血液から常に供給されなければ枯渇してしまいます。

また、ブドウ糖は脳以外にも身体の維持に不可欠な腎臓・肝臓や筋肉・赤血球・神経組織など、体全体で消費されています。

一日の全体ブドウ糖消費量は、基礎代謝量によって異なりますが、一日に約150グラム〜200グラム程度(脳は一日に約75グラム〜120グラム程度)とされています。

※下記脳のエネルギー消費量とブドウ糖量算出例参照
 ・ごはんやパン・芋類・麺類・果物などに含まれる糖質は、体内で消化・分解されてブドウ糖となり、血液中に吸収され脳へと運ばれます。
 これにより思考力や判断力が高まり、仕事や勉強などに前向きに取り組みやすくなります。

■ブドウ糖の過剰摂取による影響
 血糖値が必要以上に上がる「高血糖」状態が続くと、それが慢性化し糖尿病の発症リスクが上がってしまいます。

糖尿病は様々な疾患を引き起こす要因となりますが、特に神経や血管は影響を受けやすく、神経障害や網膜症・腎障害・動脈硬化による脳卒中や虚血性心疾患には、十分な注意が必要となります。

糖尿病や持病をお持ちの方で、主治医から糖質制限の指導がある場合は、必ず指示に従ってください。

「農林水産省・厚生労働省」などの文献を参考に本文編集

◆脳のエネルギー消費量とブドウ糖量の計算例

1日の基礎代謝量 (kcal) × 脳の消費割合 (20%) ÷ 4kcal (ブドウ糖1g)

成人男性の基礎代謝量1,500kcal/日とすると

①脳のエネルギー消費量は (1,500kcal × 0.20) = 300kcal/日)

②脳に必要なブドウ糖は (300kcal/日 ÷ 4kcal) × 2 = 75g) に相当する

※1 脳は基礎代謝量の約20%を消費する。
 ※2 ブドウ糖1グラムは約4kcalに換算される。