

1 5 2  
隔 月 刊

4月

http://www.netlaputa.  
ne.jp/~yamanote

あたたかい介護をお届けします

# まごころサービスだより

●発行 NPO法人東京山の手まごころサービス  
●編集 広報 〒169-0075 新宿区 高田馬場1-32-7 信ビル 301  
☎受付 3205-6813(留守電共)・3205-7900 FAX 3205-6766

コロナウイルスに  
負けることなく  
ご利用者の支援に努めます

代表 服部万里子

ウイルスとは「毒液」あるいは「粘液」を意味するラテン語で、人に感染し、病気を引き起こす細菌（赤痢菌や大腸菌）よりも極微小な感染性の構造体で、他の生物に寄生して増殖します。

コロナウイルスはこれまで6種類発見されていて、今回は「新型」といわれるように、今までにないコロナウイルスで、動物からヒトに感染して人により増殖しています。

症状は発熱や風邪症状（咳、クシャミ）で、多くは治癒しますが、高齢者や持病のある人が感染すると重症化する危険があります。そこで、感染予防策を左記に。（同じく、本まごころサービスだより、中面左頁をご参照ください）

①主な感染経路は接触と飛沫です。そのため、人混みを避けると同時に、人

に接する際、とりわけ、疑わしい症状がみられる人とは、飛沫の影響を受けない間隔（1〜2m以上）を保つ工夫が必要です。

②介護職の感染予防につきましては、まず、毎日、自身の熱を測ること。風邪の症状がある場合や平熱を超える発熱がある場合など、直ちに事業所に連絡、活動中止となります。

③ご利用者が発熱の場合には、まず、医師に相談し、その指示に沿って対応します。ヘルパーにつきましては、活動時は、飛沫感染予防のため、マスクの着用、さらには、ご利用者の部屋に入る際の手指の薬液消毒、ケア前後の手洗い、そして、使い捨てゴム手袋の使用により、皮膚が直接接触しないようにします。また、室内の換気をはじめ、状況次第では、ご利用者の使用した食器、タオルなどの熱湯消毒をおこないます。

④症状がなくても感染する危険が、コ

ロナウイルスは発熱などの症状がなくても検査で陽性（ウイルスをもっている）になることがあり、人に感染させる場合があります。そのため、症状がないご利用者に対してのケアは、先の③が基本となります。

⑤健康な人が感染した場合、免疫力があれば、感染者の多くが回復します。そのためには、十分な睡眠、栄養のある食事をするのが大切です。そして、先に述べたように、部屋の換気や、人混みをさける、外出時にマスクを着用するなどの対策が不可欠です。

巣籠りを強いられる状況にはありますが、近場での散策、読書、音楽鑑賞やビデオによる映画鑑賞等々、お楽しみを見つけていただき、心穏やかに過ごしていただきたいと思います。



## ■新型コロナウイルス感染症対策について：西野智子副代表

新型コロナウイルスの感染者が日本国内でも多くの都道府県で確認され、一部の地域では集団感染が発生しています。専門家によると閉じられた空間でたくさんの人が集まる環境が、集団感染を引き起こしやすいとのこと。因みに、短期間に患者が爆発的に増加するようなことになると、日本国内の医療体制を保持することが困難になります。そうした事態を避けるために、現在、イベントの自粛や学校の休校など国をあげて感染予防策が行われています。とりわけ高齢者や持病を持つ人が重症化しやすく、回復に時間がかかることもあり、ご利用者の皆様方も、今すぐにも出来ることから予防する必要があります。つきましては、以下に、新型コロナウイルス感染症予防の具体策をご案内いたします。

新型コロナウイルスの主な感染経路は、現時点では飛沫感染（感染者の咳やくしゃみなどによる飛沫と一緒に放出されたウイルスを吸い込むことによる感染）、そして、接触感染（感染者からのウイルスが付着した物体「手すり、ドアノブ、つり革、スイッチ等々」の表面を介しての感染）だと考えられています。

これまで集団感染が確認された場所で共通するのは以下の3つといわれています。

- 1) 換気の悪い密閉空間
- 2) 多くの人々が密集している
- 3) 人と人が手を伸ばしたら届く距離で、会話や発声が盛んに行われる

つまりは、上記の3つの条件が同時に重なることを事前に予測してなお、そうした状況下を避ける行動をとることが感染予防に不可欠となります。

新型コロナウイルス感染症を含む、感染症予防対策の基本は、季節性インフルエンザ対策と同様です。具体的には：

- 1) 人混みや濃厚接触になる場所を極力避ける
- 2) 十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高める
- 3) むやみに顔を手で触らない（目・鼻・口からウイルスが侵入します）
- 4) 手洗いを励行する（止水はできれば腕や肘で行う。無理な場合は、ペーパータオルなどを使い、栓は洗った手で触れないようにする）
- 5) 換気を行う（空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器を使用し、適切な湿度 50～60%を保つようにします）

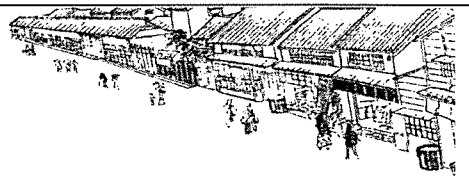
【追記】東京山の手まごころサービスではヘルパーの訪問活動に際し、以下のように感染を広げないために予防しています。

- 1) マスクの着用
- 2) 風邪の症状や発熱や強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある場合等、体調不良の際は事業所への連絡はもとより、ただちに活動を休止する
- 3) 予防対策を励行し、感染拡大の阻止に努める

※ご利用者ならびにそのご家族の方に発熱や咳等の症状がある場合は、拡散予防のため、その都度、ご相談の上、サービスの変更またはサービスを中止する場合がありますので、ご了承下さい。

# 教えてご隠居さん

知らぬことあらば「ご隠居に聞け」とばかりに今日もまた  
“八つつあん”がやってきた。【春先の健康管理】



**八つつあん**『毎年、この時期になると、とつつあんが体がだるいって言い出すんですよ』

**ご隠居**『三寒四温というように、暖かったり寒かたりする季節は、自律神経が乱れやすくなるんだ。よく、「体がついていけない」というけど、食欲がなくなったり、眠れなかったり、倦怠感もあったりするからね』

**八つつあん**『どんなふうにご隠居さんならいいものか』

**ご隠居**『簡単にいえば、頑張らないというか、良い加減に暮らすこと。傍らの家族も同様にね。なにしろ、気候の変化についていくだけでも相当なエネルギーを使っているから』

**八つつあん**『気温や気圧の変化が大きい季節は疲れやすいからのんびりしたほうがいいんですね』

**ご隠居**『そうはいつでも、体内時計が乱れないよう、起床は毎日同じ時間に。また、栄養バランスのよい食

事を摂ること。それから、脱ぎ着しやすい服を着て、不安定な気候に備えることも大事』

**八つつあん**『脱衣所から風呂場に行く場合など、部屋の温度が急に変わることでも体調が悪くなるのか？』

**ご隠居**『ヒートショックというんだが、それによって、血圧が大きく変動する。体に悪影響をおよぼすので、室温にも気を配るように』

**八つつあん**『食欲不振にはどのように対処したら？』

**ご隠居**『とつつあんの食事の量や水分量が減っているかどうか、注意を払うこと。栄養バランスを考えるのは大事だが、まずは、食べたいものを。高齢者は食べられなくなると、脱水を起こすことが多々あるので。例えば、アイスクリームなら食べられるというなら、それを。食事が普段と極端に異なるようであれば、かかりつけ医に相談することだ』

## 現場 - ing

● 好奇心旺盛で、知らない道やお店を探訪することがお好きです。今日は、長らく気になっていたお店を見つけました。ほかに、お仲間との月1回の将棋を楽しみにしていらっしやいます。

● 午後は外を一周。念入りに身だしなみを整えて外出されています。麻雀の集まりはコロナの影響で中止になったそうです。

● 区のスーツ・文化施設「元気館」でマシーンを使って運動されています。背筋が伸びるようで、とても気持ちがいいとおっしゃっています。

● 午前中は床屋に。その後は、前日の残りの材料、ジャガイモとキャベツでスープをつくりました。

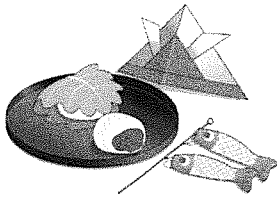
● 編み物クラブへ同行しました。袖付けの山形になった部分、袖山が両方とも違っていて修正する場面もありましたが、楽しく頑張っていたらいいなと思いました。



地域生活支援事業「まごころこめこめ倶楽部」は、高齢者、障がい者、そのご家族が気楽に交流できる居場所づくりを目的とした、まごころサービスのボランティア事業です。

## お知らせ

このたびの新型コロナウイルス感染症の流行にともない、感染を未然に防ぐために、国内では多くのイベントが中止されています。まごころサービストといたしましても、しばらくの間、「まごころこめこめ倶楽部」の開催を見送ることにいたしました。楽しみにしていらつしやる皆さまには本当に申し訳なく思っております。一日も早く事態が終息することを願っております。目途がつきましたら改めてご案内申し上げますので、どうぞご理解のほど宜しくお願い致します。



## 営業時間外 緊急時のご連絡について

平日時間外及び休日のご連絡は左記の番号におかけください。なお、留守番電話は転送されますので「お名前とメッセージ」を録音して下さい。

東京山の手まごころサービズ

電話03(3205)6813代表

※事務局の営業時間(平日)月曜日

金曜日 9時～18時まで

※事務局の休業日(サービズは通常通り提供しております)土・日・祝日  
他、年末年始、夏季休業期間については適時、前もってお知らせします。

## 訪問介護員大募集中!

ヘルパーさんが不足しています。

お知り合い、お友達、ご親戚の中に協力会員として登録可能な方がいらつしやいましたら、経験や資格の有無に関わらず、ご紹介いただければ幸いです。また、家事の得意な方も歓迎いたします。なお、心ばかりではございますが、謝礼を用意しております。(事務局)

## 活動実績報告・活動時間 (平成31年4月～令和2年2月)

	平成31年4月～ 令和元年12月	令和2年1月	令和2年2月	合計
移動支援	2638.0	252.5	264.5	3155.0
介護保険	4045.2	479.9	485.4	5010.5
回復・リフレッシュ	350.5	45.5	33.5	429.5
自費マイプラン	3300.5	243.0	273.5	3817.0
重度訪問介護	1860.5	206.0	194.5	2261.0
居宅介護	6731.1	687.3	670.4	8088.8
同行援護	4781.3	508.0	457.5	5746.8
日常生活支援 総合事業	1850.9	212.0	218.7	2281.6
総計	25558.0	2634.2	2598.0	30790.2

## 編集後記

年明けから始まったコロナウイルス騒動は未だに収束の目途なく、既に3か月が過ぎました。通勤電車の車内を見渡せばお疲れモードの顔が並んでいます。ウイルスの襲来にも足も出ないとはこのことでしょうか、目に見えぬ敵はこのほか手ごわいものでした。政府が本格的に動きだしてからは立て続けに通達が出ていて、事業所としても日々対応に追われています。多くの行事やイベントが中止になり、子どもたちばかりか多くの人々が行き場をなくし、まるで世界中が酸欠状態に陥ってしまったかのようです。そうした中、この経験をいかに生かせるのか——、考える時間だけは十分にありそうです。少しでも早く治療薬が完成するよう願っています。ご利用者の皆様はもちろん、かかわるスタッフもまた、自己免疫を下げないよう体調に気をつけて、ウイルス対策の徹底に努めていきましょう。

西野(智)

