

1 5 3
隔 月 刊

6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

“新型コロナ”が流行する中、
さらに求められる

訪問介護の役割

代表 服部万里子

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、4月に発令された緊急事態宣言が5月4日の時点で、5月7日から31日まで延長になりました。軽症者の中には、急変して死亡する人も、また、PCR検査の対象にならなかったことで、結果、手遅れになった人がいたため、政府は「4日以上37.5度以上の発熱」という要件を、「息苦しさや強いだるさ、さらに、高熱などの症状がある場合」「高齢者や基礎疾患があるなど重症化しやすい人で、発熱や咳といった比較的軽い風邪の症状がある場合」に訂正、すぐに相談するように変更しました。しかし、実際のところ、検査が受けられる体制が十分に整備されているわけではなく、不安を抱えながら自宅で療養している人が少なくありません。

ご利用者と家族をまもるヘルパー

神戸市立医療センター中央市民病

院の研究チームによると、4月7日までの8日間に外来を受診した患者のうち千人にコロナ抗体検査(抗体検査は、ウイルスに感染した後に血液中にできる抗体を調べるもので、過去に感染したかどうか分かる)をしたところ、約3%が抗体を持っていたと発表しています。

つまり、現時点では誰が感染しているかわかりません。症状が出ない状態でも、人に感染させる危険があるのがこのウイルスです。そうした中、私たち介護職は、手洗い、アルコール消毒によって、接触感染を、また、マスクの装着で飛沫感染を、そして、各種のケア(介護職が行える範囲の処置)については、使い捨て手袋を使用して予防に努めています。

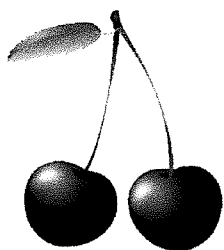
ところで、軽度感染者の場合、ホテルで宿泊療養している人もいれば、自宅で療養している人もいます。その家族が濃厚接触者となり、陽性になる確率も少なくありません。従って、まごころサービスでは、この先の局面に備え、防護服やフェイスガード等につ

いても備える方向でいます。

増加する買い物難民

国はヘルパー業務に一層の支援を

5月5日の東京新聞によると、東京には37万人の買い物難民(農林水産省政策研究所調べ)がいて、その状況はコロナ禍で一層深刻になっていると指摘しています。因みに、買い物難民の数は新宿区で1万444人にものぼります。足腰の弱さや持病がある方の場合には人混みに入る不安もあります。一方で、外出自粛がもたらす体力低下も懸念されます。そうした人々に対し、「日頃の生活や不安」に耳を傾け、ときには「買い物に同行」、さらには、足腰の柔軟体操などをお勧めするといったように、現実に対応した生活支援が今まで以上に必要になります。今こそ国はヘルパー業務への支援を強化して欲しいと考えます。



■「新しい生活様式」の実践例より抜粋：西野智子副代表

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議（令和2年5月14日）より

（1）一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

●人との間隔できるだけは、2m（最低1m）空ける

●遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ

●会話をする際は、可能な限り真正面を避ける

●外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用

●家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる

●手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする

移動に関する感染対策

●感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える

●帰省や旅行はひかえめに

●発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモする

●地域の感染状況に注意する

（2）日常生活を営む上での基本的生活様式

●まめに手洗い・手指消毒 ●咳エチケットの徹底 ●こまめに換気

●身体的距離の確保 ●「3密」の回避（密集、密接、密閉）

●毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

（3）日常生活の各場面別の生活様式

【買い物】●通販も利用 ●1人または少人数ですいた時間に ●電子決済の利用 ●計画をたてて素早く済ます ●展示品への接触は控えめに ●レジに並ぶときは、前後にスペース

【公共交通機関の利用】●会話は控えめに ●混んでいる時間帯は避けて ●徒歩や自転車利用も併用する

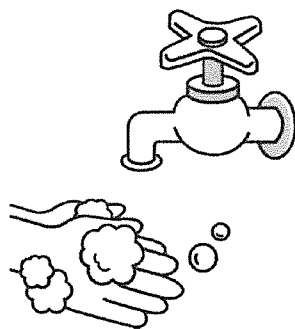
【食事】●持ち帰りや出前、デリバリーも ●屋外空間で気持ちよく ●大皿を避けて、料理は個々に ●対面ではなく横並びで座ろう ●料理に集中、おしゃべりは控えめに ●お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

【冠婚葬祭などの親族行事】●多人数での会話は避けて ●発熱や風邪症状があれば参加しない

【娯楽、スポーツなど】●公園はすいた時間、場所を選ぶ ●筋トレやヨガは自宅で動画を活用

●ジョギングは少人数で ●すれ違うときは距離をとるマナー ●予約制を利用してゆったりと

●狭い部屋での長居は無用 ●歌や応援は、十分な距離かオンライン



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
“熊さん”がやってきた。【生活不活発病に注意】



熊さん『コロナ騒ぎで、おっかあもめったに出歩かなくなり、ほとんど家に閉じこもったままで』

ご隠居『高齢者や基礎疾患がある人は重症化しやすいからね。とはいえ、閉じこもってばかりだと、今度は、筋力低下や心肺機能低下、うつ症状が出たりと、生活不活発（動かないこと）による悪影響が出てくる』

熊さん『どうしたら動かない時間を減らせますか』

ご隠居『家でできる用事で体を動かす。人通りの少ない時に近所を散歩したり、簡単な体操をしたり』

熊さん『じっとしているぐらいなら、庭いじりとか部屋の片付けなんかをするのもいいですね』

ご隠居『運動不足の解消というと、筋トレがいいという人もいるが、高齢者にとっては、生きがいをもつことも生活不活発にならないために大切なこと。そ、歌をうたったり、絵を描いたり、お楽しみはさまざま。』

とはいえ、新型コロナウイルス感染症の治療薬がいつ頃出来るのか、目途が立っていない。だから、日々、気を抜くことなく、しっかりと予防する必要がある』

熊さん『手洗い、うがいを欠かさないこと。そして、マスクを着用するということですね』

ご隠居『そして、①換気の悪い密閉空間②人が密集する場所③密接しているところで会話や発声を盛んに行う、この3つの「密」を避けること。集団感染が確認された場所で共通するのはこの3つといわれているので。同様に、さまざまな行事や寄り合いなども、今でなくてはならないのかよく考えて行動して欲しい』

熊さん『自粛しながらも生活が不活発にならないよう、そのバランスが大事ですね』

ご隠居『生きがいは幸福感をもたらし、寿命を延ばす。一刻も早く、この事態が終息して、人と人の交流が盛んになる日が来ることを願うばかりだ』

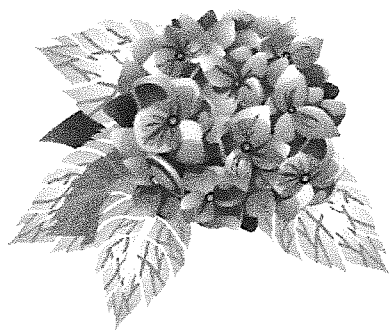
身のまわりを清潔に

- 食器や手すり、ドアノブなど身近なものの消毒には、熱水や次亜塩素酸ナトリウム液が有効
- ・ 食器などは80℃の熱水に10分さらす（熱湯消毒）
 - ・ 塩素系漂白剤を濃度0.05%に薄めた次亜塩素酸ナトリウム液を使う
- ※次亜塩素酸ナトリウム液の簡単な作り方：500mlの空のペットボトル容器の場合、同量の水を入れ、さらにペットボトルのキャップ2杯強（12.5ml）のハイターを加えて混ぜたら完成（商品により濃度が異なるので注意）
- 石けん（ハンドソープ）を使った手洗いの方法
- ① 流水で手を濡らした後、石けんをつけて手の平をよくこする
 - ② 手の甲をのばすようにこする
 - ③ 指先、爪の間をこする
 - ④ 指の間を洗う
 - ⑤ 親指と手首をねじるように洗う
- ※洗い終わったら、ペーパータオルまたは清潔なタオルでしっかりと拭き取る
- 電車のつり革やドアノブ、手すりなどさまざまなものに触ることによって、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。そのため、外出先から帰宅した際や、調理の前後、食事の前などにはこまめな手洗いを

地域生活支援事業「まごころこめ倶楽部」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、都内では多くのイベントが中止されています。まごころサービスといたしましても、しばらくの間、「まごころこめ倶楽部」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ス

電話03(3205)6813代表

※事務所の営業時間(平日)月曜日

金曜日 9時～18時まで

※事務所の休業日(サービス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!

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4月)**

	平成31年4月～ 令和2年2月	令和2年3月	令和2年4月	月平均
移動支援	3390.0	235.0	113.5	287.5
介護保険	5584.8	574.4	543.2	515.5
回復・リフレッシュ	466.5	37.0	29.0	40.9
自費マイプラン	4028.0	247.0	206.5	344.7
重度訪問介護	2424.9	164.0	141.0	209.9
居宅介護	8845.7	757.5	627.0	786.9
同行援護	6216.8	470.5	333.5	540.0
日常生活支援 総合事業	2543.3	261.9	238.8	234.1
総計	33500.0	2747.3	2232.5	

編集後記

コロナ禍に明け暮れ、あつという間に半年が過ぎてしまいました。新型コロナウイルスは人の営みである「日常生活」を阻害する質の悪いウイルスでした。世界中がなすすべもなく、この見えない敵に翻弄され、先が見えない不安からいとも容易く情報の渦に飲み込まれていきました。過剰反応によってトラブルが多発するなど、誰もが少なからず理性を失いかけていました。不気味な恐怖の中では気の休まる暇がありません。長時間にわたるストレスは免疫を下げ、心身に大きなダメージをもたらしました。さて、緊急事態宣言解除後の暮らしはどうなるのか。今後は、未来標準ともいえる新たな生活様式による自己管理が必要になってきます。「世界は元には戻らない」という警鐘に耳を傾け、驕りこそが人類の危機になることに心していきたいと思います。夏に向かい熱中症が心配されます。水分をしっかりと摂って、暑さに負けないよう留意なさってください。

西野(智)

