

1 5 6  
隔 月 刊

12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

## 収まらないコロナ禍 訪問介護員にエールを

代表 服部万里子

11月12日に東京のコロナ感染者は393人、日本全体ではこの日、1660人と、過去最多になりました(今号が発行される頃にはどれほどになつていいのか想像もつきませんが)。

ところで、緊急事態宣言が解除された5月25日には1日の感染者が50人未満でした。その後、7月2日のG o T oトラベル・キャンペーン(日本政府による観光需要喚起策)、G o T o イート・キャンペーン(日本政府による飲食業等の需要喚起策)が始まってから感染が増加し、1カ月後の8月7日には東京が462人、日本全体でこの日、1607人の感染者が出ているというのが現実です。

国民の多くがそうですが、マスク、換気、手洗いをを行い、買い物や外食は極力避け、ひたすら自粛する毎日。同様に、ご利用者もそのご家族も疲弊しています。こうしたコロナ禍において、在宅介護と向き合うヘルパーさんに

は、心から感謝とエールを送りたいと思います。

コロナウイルスの影響により

職を失った人が6万3000人にも

11月の全国データでは、コロナ倒産

が700件にも及びます。飲食業、ホテル、小売店はそのトップ3です。失業者もおよそ6万3000人で、なか

には会社の寮を出ることを余儀なくされたり、家賃が払えなくなっている人も。福祉の現場はというと、デイサービスの中には、廃業したり、ケアマネ事業所を閉鎖したり、やむなく合併したというような話も聞かれます。介護業界では慢性的に人手が足りていないので、福祉に関心のある人は、是非とも「まごころ」の協力会員としてご登録頂き、「人に向き合う仕事」の喜びを知っていただきたいと思っています。

年末年始もご利用者とともに

今年「紅白歌合戦」も「無観客」とか。今まで当たり前だったことが大きく変化し、想像もできない事態が人々の心を追い詰めています。とりわ

け、在宅介護の現場では、精神的に落ち込んでいらっしゃるご家族が増えています。そうした方々のお話を少しでもお聞きすることができればと思っております。

鍋の美味しい季節が到来しました。訪問介護で調理を行う際にも、手元にある材料を活かした、簡単に出来る鍋料理は如何かと。私自身が好んで作るのは、5分で出来る一人鍋。煮立った鍋に、モヤシとしゃぶしゃぶ用の豚肉を広げて入れれば完成。鍋のままテーブルに置き、ポン酢でいただきます。

季節は冬ですが、次には春が待っています。2021年のお正月が数年後には「笑い話」になるような、楽しい新年にいたしましょう。



## 《ながら運動で健康増進》： 西野智子副代表

“ながら運動”は、日常生活を行いながら、無理なく運動を取り入れていくものです。運動のための準備や着替えの必要もなく、日頃の行動の延長にある動きなので、体への負担も少なく、何よりも思い立ったらすぐにできる手軽さが長続きの秘訣です。きつくない運動を毎日、少しずつ続けていくことが健康への近道です。

### ①室内を移動するときの“ながら運動”

室内をちょっと移動する際に、「足をいつもより少しだけ高く上げて歩く」や「つま先で歩く」などの運動です。

※思い立ったら短時間でいいので行ってみましょう。

### ②もも裏の筋肉を意識して「伸ばしながらゆっくり歩く」

※しっかり伸ばすことでストレッチ効果が期待できます。

歩く際に、もも裏の筋肉の伸びを意識することがとても重要です。

### ③お料理の最中でも簡単にできる“ながら運動”

例えば、洗い物をしながら「かかとを上げ下げする」運動や、「おしりの筋肉を引き締めながら」煮物などをするといい、繰り返し運動です。

※狭いスペースでも足腰の筋肉が刺激されて鍛えられます。

炒め物や煮物など、火を使うことに集中しなければならない時は、そちらを優先させ、あくまでも気持ちに余裕のある時に。決して無理な動きはしないようにしてください。

### ④掃除の最中にできる“ながら運動”

テーブルや棚を布巾で拭く際、時には小さく細やかに手を動かす、また、時には腕が伸びるほど大きく手を動かす、といったように、リズムカルに拭くと、肩のストレッチ（伸縮運動）になります。

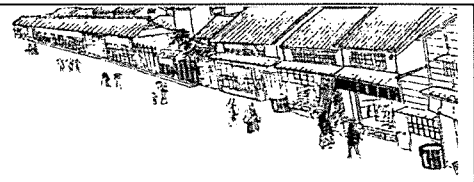
立ったり、しゃがんだりする、その行動自体も“ながら運動”です。

※ポイントは決して無理をしないこと。掴まる場所があれば、利用してください。



## 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  
“ハつつあん”がやってきた。【10月と11月が並走】



**ハつつあん**『インフルエンザ(以降、インフルと表記)が心配な季節になりましたが、新型コロナ(以降コロナと表記)も油断ならない。どうしたものかと』

**隠居**『まず、インフルの予防接種をすること。特に、高齢者や心臓に障害のある人、基礎疾患のある人は、早目に接種したほうがいい』

**ハつつあん**『早目に、ですか』

**ご隠居**『インフルのワクチンを接種することで、コロナとの同時感染を防ぐためだ。インフルの抗体を体の中に作って重症化を防ぐのが今冬のワクチンの目的の1つでもある』

**ハつつあん**『コロナかインフルか見分けるのも大変だそうですね』

**ご隠居**「そ、症状がよく似ているので、医者は発熱した患者をコロナ感染の前提で診察しなければならない。そうすると、医療崩壊につながる可能性が出てくるわけで、そうした事情も早目に接種してもらいたい理由の1つだ」

**ハつつあん**『早速、おとつつあんと医者のところに行ってきます』

**ご隠居**『まず、かかりつけ医に電話するといい。予約のありなしがあるからね。それと、春先から口が酸っぱくなるほどいっているが、ワクチンに加えて、感染予防になるのは、マスク、そして、うがいと手洗い、加えて、ソーシャル・ディスタンスです』

**ハつつあん**『聞くところによると、去年から此の方、インフルの感染率が極端に少なかったとか!?!』

**ご隠居**『つまりは、先にいった、感染予防を怠らなければ、今冬もインフルの流行を相当抑えられるということ。それから、かかりつけの医院が混んでいて、すぐに接種できなくても、あたふたしないように。もっといえば、接種できたとしても、それだけで安心できるものではない、ということです』

**ハつつあん**『人にうつさない、そして人からうつされないよう、感染対策を万全にして、この冬を乗り切りたいと思います』

## 現場 - ing

- コロナが蔓延する中、感染を懸念してなかなか散髪に行けなかったそうですが「やっとカットしてきました」と、さっぱりとしたご様子でした。歩行されたり、マッサージに連れられたり、よく活動されています。
- 食欲旺盛ですが、以前に比べて噛むのが辛そうで、健康を保つために食事に留意されています。いつもより早めに銭湯に着いたので、お気に入りの場所が空いていて、ゆったりと入浴されていました。
- 6月に眼科を受診する予定でしたが、コロナ禍で延び延びに。それが、先頃、やっと行くことができました。体調の方は変わりなく過ごされています。
- 浄水器やトイレなどが経年劣化し、修理のため業者が入りました。「ヘルパーさんがいる時に来てもらえると、とても安心」とおっしゃっていました。
- 「夜、なかなか眠れない。こんな辛い年は初めてです」と、コロナの感染拡大によるストレスで、お疲れのご様子でした。以前に比べて、声が弱々しくなっているのが気がかりです。訪問した時は、窓を開放して清浄な空気を取り入れるようにしています。
- 大好物のミョウガの酢漬けを、最近では「味が薄い」とおっしゃって、あまり召し上がらなくなりました。味覚の変化によって、好みも変わっていくようです。

**お知らせ**

新型コロナウイルス感染症の流行にともない当分の間、「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。どうぞご理解のほど宜しくお願い致します。

※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。



**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、心ばかりではありますがございますが、謝礼を用意しております。(事務局)

**賛助会員としてご支援いただきありがとうございます!**

●東友会関東支部ボランティア部会様  
(令和2年11月現在)

**年末年始休業のお知らせ**

東京山の手まごころサービスマニエール事務局は12月29日(火)～1月4日(月)まで休業とさせていただきます。この間のご連絡につきましては、留守番電話03(3205)6813のご利用をお願いいたします。



**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マニエール事務局(平日) 月曜日～金曜日 9時～18時まで
  - 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(サービスマニエール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、前もってお知らせいたします。

**活動実績報告・活動時間  
(令和2年4月～令和2年9月)**

	令和2年 9月	令和2年4月～ 9月合計	令和2年4月～ 9月迄の月平均
移動支援	227.5	1112.5	185.4
介護保険	639.3	3559.4	593.2
回復・リフレッシュ	42.0	218.0	36.3
自費・マイプラン	259.0	1389.0	231.5
重度訪問介護	186.5	943.8	157.3
居宅介護	638.3	3829.3	638.2
同行援護	513.0	2644.5	440.7
日常生活支援 総合事業	211.3	1347.3	224.5
総計	2716.9	15043.8	

**編集後記**

新型コロナウイルスの感染拡大が長期化する中、免疫やメンタル面を健全に保つのも至難の業です。一般的には、短時間でも日光を浴びて睡眠の質を上げることや、無理のない「ながら運動」で体を動かすことが重要とされています。閉じこもりがちになると筋力が低下し、それにより転倒リスクも高まります。寒さとともに、コロナの拡大が懸念されますが、「三密を避ける」「手洗いとマスクの装着」「換気と加湿」そして、自力を蓄える「栄養と睡眠」といったように、基本の徹底に尽きると思います。ともあれ、ワクワクができるまでは感染することのないよう踏ん張りましょう。来年は発展の前触れ(芽が出る)を表す丑の年です。明暗は年末年始の私たちの行動次第。コロナを正しく理解し、理性と節度をもった行動で乗り越えましょう。

西野(智)

