

1 5 7  
隔 月 刊

2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

手洗い、うがい、マスク、  
消毒は、もはや日常です

代表 服部万里子

残念なことに新型コロナウイルスの感染は勢いを増しています。昨年、自宅や宿泊療養先で亡くなられた方は122人いらっしゃいました。さらに、年が明けても、「東京は新型コロナウイルスに感染しても、入院先や療養先が見つからない人が6700人もいる」と報道され、果たしてこの2月号がお手元に届く頃にどれほどの人数になっているのか、予想もつきません。

誰もが不安と自粛で心が押しつぶされそうになっています。デイサービスやショートステイをキャンセルすることで、感染を予防されるご利用者も増えていきます。「感染力の強い変異ウイルスを日本でも発見」といったニュースがテレビに流れているだけで不安が増してきます。そうした状況下ではありますが、感染予防の基本は変わりませんので、手洗いはもちろん、うがい、消毒、そしてマスクの着用を習慣づけていただきたいと思います。また、ご利用者・ご家族と  
共に作り出す新しい生活  
「ステイホーム」は、ご自宅でも何もしないことはありません。例えば、まごころサービスのヘルパーと一緒に、お食事を作るのはいかがでしょう。調理の楽しさに加えて、美味しく食べていただくこともまた、とても大切だと思っています。初詣に行けなかったという方もいらっしゃるかもしれませんが、太陽の光の温かさ、柔らかな月の光で春を感じることもできます。水仙やこぶし等、寒風にも負けず、生きて咲こうと準備している花々に勇気づけられ感動を覚えることもありま

す。さて、巣籠り中、どのような話題の花を咲かせましょうか。  
外出を控えるなか、心も体も縮こまっていますか。時には、リズムに合わせて体を動かしながら春の歌を口ずさんでみましょう。きっと、身も心も軽やかになると思います。寒い日が  
続く中、温かいタオルで手を温めた後、クリームをつけてマッサージするのも、とても気持ちのいいものです。  
良く寝、良く食べ、良く動き  
免疫つけてコロナに負けるな！  
コロナ禍で、体ばかりか心も休まらない日々が続いていますが、このような時期は、第一にしつかりと睡眠を取ることです。そして、栄養にも気を配りましょう。買い物や調理に手を掛けることなく、たまには手を抜きたいと思ったら、宅配サービスを頼む方法もあります。また、少し早起きして、ラジオ体操で体をほぐす、といったように、探してみれば、家の中でも出来ることが沢山あります。心身ともに、コロナに負けない自分でありましょう。



## 《緊急事態宣言期間中のサービス提供について》： 西野智子副代表

コロナ禍において、令和3年1月7日、1都3県（東京、埼玉、千葉、神奈川）に「新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言」が発出されました。期間は1月8日から2月7日迄で、再び制約のある生活が始まりました。事業者には出勤者数の7割削減を目標に、テレワークの推進、住民には不要不急の外出自粛（当初は20時以降の外出自粛。但し、昼間も不要不急の外出を自粛して欲しいと西村経済再生担当大臣が1月13日に発言）、飲食を伴うものを中心として、人が集まる施設には時短営業の要請です。

宣言の解除は感染状況の最も深刻な「ステージ4」からの脱却を目安に、東京都は「1日平均500人を切るかどうか」が判断指標とされました。感染が収まらなければ、対象拡大や期間延長の可能性もあり、状況は大変逼迫しています。

危惧されるのは、医療提供体制の問題です。コロナの重傷者を受け入れる病院が十分でないため、今、感染すると自宅待機となり、すぐに入院できる保証はありません。ワクチン接種が2月頃から始まる見込みですが、具体的なことは未定です。

まごころサービスでは、政府の要請をもとに、可能な範囲で在宅ワークに切り替え、事務局は「10時から18時まで」の時短シフト制を採用し、時間外の業務につきましては、転送電話で対応しています。緊急事態宣言期間も医療と同様に、訪問介護サービスは休業いたしません。ご心配やご相談等がございましたら、いつでもご連絡ください。

なお、期間中はサービス内容の変更や時短等にご協力いただく場合があります。例えば、通院は薬取り代行に変更することも。また、同行援護については、例えば、イベント参加の場合、不要不急の外出を控えることが求められているだけに、その内容により、ご相談させていただく等、感染拡大防止に配慮しながら対応してまいります。もとより、発熱等の体調不良があれば、すぐにご連絡ください。今が正念場です。当事務局も、協力体制を強化して危機を乗り越えたいと思っております。

1日も早く収束に向かい、穏やかな日常を取り戻すことができますように、皆様と一緒に頑張りますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



## 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。【冬の寒さ、乾燥に注意】



**熊さん**『それにしても寒い。空気が乾燥してるから、うちなんか、親子して手足カサカサですよ』

**隠居**『おまけに、1日に何回も手を洗うからね。乾燥は皮膚のトラブルばかりか脱水も引き起こすんだ』

**熊さん**『夏と違って、あんまり喉は渴かないけど』

**ご隠居**『加齢とともに喉の渴きを感じ難くなる。なので、喉が渴いてないように思えても、こまめに水分を摂って欲しい。入浴の前後にもね』

**熊さん**『風呂場もすごく寒くて』

**ご隠居**『場所をとらない小ぶりのヒーターで、脱衣場をあらかじめ暖めておくといい。また、浴槽にお湯がある程度溜まったところで、シャワーから浴槽にお湯を注ぎ込むようにすると、湯気で風呂場が温まるよ』

**熊さん**『冬は入浴中の事故も多いと聞きました』

**ご隠居**『温度差による血圧の急激な変化が、脳卒中や心筋梗塞、くも膜下出血を引き起こす。風呂の温度は

熱すぎると血圧が高くなるので、41度以下(38~40度)の設定を勧める。お湯に浸るのも10分程度が目安。もしも、おっかさんの入浴時間が普段より長いと感じたら、熊さん、おまえから声かけして、安否確認するように。肌の乾燥については、スキンケアが大事。保湿剤を入浴後に塗ると効果的だ。皮膚の乾燥を防ぐためには、熱すぎのお湯や洗浄力の強い石けん類、ナイロンタオルでのゴシゴシ洗いは避けたほうがいい』

**熊さん**『寒い冬は感染症のリスクが高まるとか』

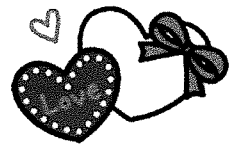
**ご隠居**『寒さで体温が下がると、免疫力の低下を招く。高齢者はインフルエンザや新型コロナに感染すると、重篤化しやすいので、十分に予防すること。対策は、石けんでしっかりと手洗いうる。そして、うがい、マスクの着用。マスクは口腔内の乾燥も防いでくれる。コロナが蔓延していることもあり、不要不急の外出は控えて。高齢で持病のある人は特に注意して欲しい』

## 楽しく元気にステイホーム♪

コロナ禍、外出を控えざるを得ませんが、家でテレビばかり見ているような生活を続けていると、知らぬ間に身体や頭の働きが低下し、虚弱な体質になってしまいます。一般に、2週間寝たきりになると7年分の筋肉が失われるといわれています。予防策は、体も頭も“使って動かす”ことです。まずは、朝起きたら寝間着を脱ぎ、いつでも近所に、そして散歩に出かけられるよう、身だしなみを整えることから始めましょう。何より気持ち引き締まります。

時間が潤沢にある生活の利点は、物事と丁寧に向き合えることです。例えば、歯を磨く際は、今までになく念入りに。暖かい部屋で、鏡を前に置き、座って磨くと、時間をかけることも苦になりません。

さて、感染予防の1つに、手が触れる場所の消毒、があります。一度に全部きれいにするのは大変ですが、今日は「ドアノブと手すり」、明日は「便器の水洗しバーと水道のカラン」といったように、消毒液を使って拭き掃除する箇所を決めて回れば、それもまた“ながら運動”になります。頭の体操としては、クロスワードやジグソーパズル、大人の塗り絵等。絵心があれば、絵手紙を描いて、近しい方々にお便りを出すのも心弾みます。天気が良ければ、草花の手入れやベランダの片づけ等。何気なく行っている日常の家事(掃除・洗濯・炊事・買い物)も立派な運動です。そして、低栄養にならないように。調理に手をかけられない場合は、市販のお惣菜や出前、栄養補助食品等を上手に活用してみましょう。



### 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。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っしゃいましたら、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)



### 営業時間外 緊急時の連絡について

※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
- 事務局の営業時間(平日)月曜日～金曜日 10時～18時まで
- 事務局の休業日(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、前もってお知らせします

### 活動実績報告・活動時間 (令和2年4月～令和2年12月)

|                | 令和2年<br>12月 | 令和2年4月～<br>12月合計 | 令和2年4月～<br>12月迄の月平均 |
|----------------|-------------|------------------|---------------------|
| 移動支援           | 198.5       | 1766.5           | 196.3               |
| 介護保険           | 679.4       | 5618.5           | 624.3               |
| 回復・リフレッシュ      | 36.0        | 350.0            | 38.9                |
| 自費・マイプラン       | 244.3       | 2106.8           | 234.1               |
| 重度訪問介護         | 174.0       | 1412.5           | 156.9               |
| 居宅介護           | 649.7       | 5830.8           | 647.9               |
| 同行援護           | 523.5       | 4246.0           | 471.8               |
| 日常生活支援<br>総合事業 | 212.3       | 2002.0           | 222.4               |
| 総計             | 2717.7      | 23333.1          |                     |

### 編集後記

令和3年丑年は波乱の幕開けとなりましたGOTOトラベル&イートで走った年末の結果は、やはり緊急事態宣言の発出でした。出口の見えない戦いは当分続きそうです。日本人のマスク着用率は94%と世界でもトップレベルとのこと。そんな日本でも新型コロナウイルス感染症の手ごわさは並大抵ではありません。長期化による行動変容もあり、人出が増加して感染拡大が続いています。医療体制が逼迫し、簡単に入院できない状況が実際に起きています。感染対策を徹底すること、そして、一人ひとりが新たな生活様式を模索していく年の始めです。本年もよろしく願っています。

西野(智)

