

1 5 9  
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

いついかなる時も  
まごころと笑顔を  
お届けします

代表 服部万里子

### 3回目の緊急事態宣言の効果は？

ゴールデンウィーク中の人出を減らす目的で、4月25日～5月11日の期間、3回目の緊急事態宣言が発出されました(後に5月末まで延長となり、その後、さらに6月20日まで延長)。

休業要請は、酒類やカラオケ設備を提供する飲食店、大型商業施設、さらには、公立の施設、職場、学校、公共機関等にも各様の要請をしています。

報道によれば、昨年、同時期の緊急事態宣言下と比較すると、人出が2～3割増しになっているところもあり、「自粛疲れ」の反動と分析する人も。このような状況で、WHO(世界保健機構)は、感染の広がりが速く、重症化しやすい変異ウイルス、「南アフリカ型」「インド型」「ブラジル型」が世界100カ国以上に広がっていると、危険信号を発しています。そうした中、デイサービスやショー

トステイを控えざるを得ないご利用者がいらつしやいます。外出を控えて家で過ごすことが多くなると、筋力低下を招き、結果、転倒や骨折も増えることになり、負の連鎖はフレイル(心身の脆弱性が出現した状態)を加速させます。つまるところ、ご家族の負担も増え、さらには心労が懸念されます。

### 深呼吸して気分転換

まごころサービスでは、緊急事態宣言下にあっても、「まごころと笑顔」をお届けしたいと思っています。コロナ禍にあつて、多くの人が気持ちに余裕がない状況です。そうした中、一瞬でいいので立ち止まり、遠くの空を見て、深呼吸をしてみてください。不思議と心が落ち着きます。また、暑い夏に備えて、体調に留意し、十分に栄養を摂って、コロナと向き合える体力をつけておきましょう。

### ワクチン接種で

#### コロナ対策一歩前進

高齢者の新型コロナワクチン接種が連休明けから始まりました。超低温保管が必要になるワクチンは、無駄を

出さないため、接種に「予約」が必要になります。まずは「新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター」にアプローチを。電話やパソコン、スマホからも予約できます。回線が混んでいて繋がらず、直ぐに申し込めなくても、該当者全員の分が確保されているので焦らずに。予約の際は、接種券番号が必要になるので、既に郵送で届いている「新型コロナウイルスワクチン接種クーポン券(接種券)」を手元に準備しておきましょう。接種会場については、当初より拡大していますので、詳細な情報は、区の広報紙またはウェブサイトで確認してください。

《生活》新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、手指の衛生に努め、3密(密閉、密集、密接)を避ける。3つの密が重ならない場合でも、リスク低減のため、ゼロ密を目指す。屋外でも人混みに近づくことや、大きな声で話しかけることは避ける。

## 《鼻呼吸体操でストレス解消》： 西野智子副代表

非常時に不安を感じるのは人間が身を守るために必要な反応で、それ自体は悪いことではありません。しかし、不安で緊張状態が長く続く場合は、身体をケアする必要があります。例えば、身体を緩めることによって、心の安定がはかれます。長期に亘るコロナ禍で心労が蓄積し体調を崩している人が増えています。このような時は、肩こりや頭痛など慢性的な不調があれば、早目に調整しておくことが大切です。因みに、寝る前など、ゆったりと目を閉じて、「鼻呼吸体操」を続けると交感神経の緊張が緩み、心身ともにリラックスします。

それでは、実際に「鼻呼吸体操」をしてみましょう  
(吸う息の倍の長さで息を吐くようにします)。

- ①右の鼻を押さえ、左の鼻から3つゆっくり数えて息を吸う
- ②左の鼻を押さえ、右の鼻から6つゆっくり数えて息を吐く
- 《①と②を2～3回繰り返す》

- ③右の鼻を押さえ、左の鼻から4つゆっくり数えて息を吸う
- ④左の鼻を押さえ、右の鼻から8つゆっくり数えて息を吐く
- 《③と④を2～3回繰り返す》

- ⑤右の鼻を押さえ、左の鼻から5つゆっくり数えて息を吸う
- ⑥左の鼻を押さえ、右の鼻から10つゆっくり数えて息を吐く
- 《⑤と⑥を2～3回繰り返す》

以上、「リラックスのための鼻呼吸体操」をご紹介しましたが、人間本来の呼吸法は「鼻呼吸」です。鼻で呼吸することで、優れた防御システムが働きます。例えば、鼻毛は天然のフィルターになり、花粉やホコリなどをブロックし、また、鼻腔にある粘膜は、ウイルスや細菌などの異物を絡め取ってくれます。つまりは、口からでなく鼻から空気が入ることで、病原体が身体に侵入するリスクが低減します。従って、健康のためには普段から鼻で呼吸することをお勧めします。「鼻呼吸」の効果は、身体に酸素をたくさん取り込んでくれることです。それによって、より多くのエネルギーが消費され、基礎代謝も上がります。



## 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。【梅雨から夏の過ごし方】



**熊さん**『ジメジメ、ムシムシで、この季節、どうにもさっぱりしません』

**隠居**『身体も暑さになれてないからね。この時期は“かくれ脱水”に注意しないと』

**熊さん**『おっかあに茶を飲むかと聞いても、喉が乾いてないっていうんですよ』

**ご隠居**『高齢者は軽度の脱水だと自覚がない場合が多い。食欲がなく疲れやすかったら、要注意。口の中がねばついているとか、便秘気味であれば、“かくれ脱水”を疑ってみること。そして、こまめに水分補給を』

**熊さん**『おっかあは汗っかきで、胸の下に汗疹（あせも）ができてる。そこが擦れて痛いというんです』

**ご隠居**『下着を交換して清潔に。そして、エアコン（冷房・除湿）を上手に使うこと。汗をかきやすい部分は面倒でもその都度拭いて』

**熊さん**『寝具もなかなか干せないし、どうしたものか』

**ご隠居**『枕カバーのような、洗いやすく乾きやすいものだけでも、こまめに交換するといい。布団は布団乾燥機があればそれを使って』

**熊さん**『納戸にリハビリパンツと尿取りパッドを仕舞っておいたら、湿っぽくなってしまいました』

**ご隠居**『梅雨時は新品でも湿気を吸ってしまうことがあるから、保管場所を考えて。また、使用中の場合、汚れてなくても、汗ばんでいたらやはり新しいものと交換したほうが清潔を保てる。それから、シーツが湿っていることでも皮膚摩擦のリスクが高まり、ひいては、床ずれにもつながる。自治体によっては、介護が必要な独居の高齢者を対象に、寝具乾燥消毒サービスを実施しているから、必要なら、区の高齢者支援課に問い合わせるといい』

## 現場 ing

- 今日のご利用者様のお誕生日でした。お召しになっていらっしゃる服が上品でよくお似合いですので、そのことをお伝えすると、「あったものを適当に着たの」と。お誕生日らしくして素敵なので、「今日はそのままですらうしてくださいね」と申し上げました。
- コロナワクチンのクーポン券が届いていました。内容が複雑で、説明するのにかなりの時間を要しました。ご高齢の方には手続きが難しく、不親切だと思いました。
- 伺った日は好天でベランダは洗濯物で一杯でした。布団カバー、シーツといった大きなものを洗うのは久しぶりとか。お一人でベッドメーカーキングを行い、「今日は気持ちよく眠れます」と、晴れやかな表情でおっしゃっていました。
- 陶芸、リハビリを兼ねたジムでのトレーニング、美術鑑賞と、多彩な趣味をお持ちです。担当のケアマネさんがお仕事を辞められたとのことで、「ご挨拶に伺わなくては」とおっしゃっていました。日頃から足腰を大事にされていますが、転倒などないようにと祈っております。
- 玄関までのアプローチがとても素敵で、手入れの行き届いた花々に感心させられます。この日は、体操教室に参加されたそう、いつも増してお元気でした。
- 買い置きしてある新ジャガから芽が出始めていることをお伝えすると、「悪くならないうち」と、直ぐ肉ジャガ作りを始めたそうです。手際よく、美味しそうに出来上がりました。



### 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)。

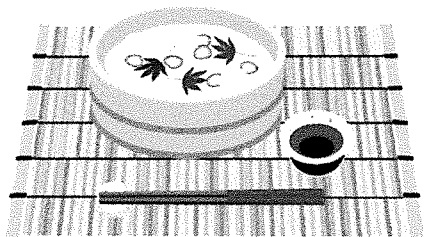
### 営業時間外 緊急時のご連絡について

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

### 賛助会員としてご支援いただき ありがとうございます!

● 今泉 シナ様  
(令和3年5月現在)



### 活動実績報告・活動時間 (令和2年4月～令和3年3月)

	令和3年3月	令和2年4月～令和3年3月迄の合計	令和2年4月～令和3年3月迄の月平均
移動支援	184.0	2288.0	190.7
介護保険	513.4	7198.1	599.8
回復・リフレッシュ	60.0	470.0	39.2
自費・マイプラン	163.0	2723.3	226.9
重度訪問介護	151.0	1831.5	152.2
居宅介護	568.5	7548.3	629.0
同行援護	400.0	5475.5	456.3
日常生活支援	215.8	2619.3	218.3
総合事業			
総計	2255.7	30154.0	

### 編集後記

長引く自粛生活のストレスが思わぬところに出てくるようです。湿疹がなかなか治らないと思いつつ、病院に行くのをためらい、市販薬で済ませていたら、患部が悪化し、頭皮にかさぶたが出来てしまいました。これまで髪を染めても、かぶれたことなどなかったのに・・・やはり、免疫が落ちていたのかもしれない。おまけに、マスクでこすれたのか、耳までカサカサに。さらにそれを掻きむしって酷くしてしまいました。「軟膏を塗る際はゴシゴシすり込まないで、優しく延ばしてください」とは看護師さんからの忠告。言われてみれば確かに心当たりが素人判断は、症状を悪化させるだけだと反省。体調不良の時は、早めの通院をお勧めします。

西野(智)

