

1 6 1  
隔 月 刊

10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

## コロナ災害と向き合いながら

### まごころケアを届けます

代表 服部 万里子

猛暑が収まり、並木道では銀杏の葉やドングリを目にする季節になりました。朝晩はだいぶ過ごしやすくなりましたが、夏の疲れが出やすい時期でもあります。ご利用者様も体調を崩すことのないよう、ご自愛ください。

今年、東日本大震災から10年目を迎えます。この震災では1万6000人も人が亡くなりました。そして今、これに匹敵する数の人が新型コロナウイルスで亡くなっています。これまで発出されてきた緊急事態宣言については、東京都など、全国19都道府県で9月30日まで延長になりました。このような状況下、東京山の手まごころサービスでは、万全の感染対策とケア技術で、在宅ケアを継続してきました。日常生活に於いては、多数での会食や語り合う機会が持てない状況が長らく続いていて、誰もが心身に疲れ切っています。それだけに、

何時いかなる時も、ご利用者様やそのご家族の皆様へ寄り添うサービスを提供していくことがまごころサービスの務めと考えております。

さて、政府はワクチン接種の完了を予定している11月からの行動制限緩和策を左記のように提示しました。

#### ワクチン接種が進む中における

#### 日常生活回復に向けた考え方

(新型コロナウイルス感染症対策本部・令和3年9月9日公表「一部抜粋」)

#### ① 飲食について

ワクチン・検査パッケージや第三者認証の活用やそれらの組み合わせに応じ、営業時間、酒類提供、会食等の制限について緩和する。

#### ② イベントについて

今後の技術実証を踏まえたワクチン・検査パッケージを活用しつつ、制限緩和を行う。

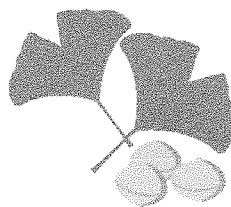
#### ③ 人の移動について

旅行・出張など県をまたぐ移動についても、ワクチン・検査を受けた者について制限緩和を行う。

#### ④ 学校について

感染症に関する衛生管理マニュアル等を踏まえた対応を行う。大学等の部活動や課外活動における感染リスクの高い活動についても、ワクチン・検査パッケージを活用することにより、原則可能とする。

今後も、換気、手洗い、マスクの着用、ソーシャルディスタンス(ウイルスの感染拡大を防ぐために相手と適切な距離を置くこと)を生活習慣にして、行動緩和を目指しましょう。



《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、ゼ口密を目指す。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。

## 《介護トピックス》 副代表・西野 智子

### 「介護者リフレッシュ支援事業」「一人暮らし認知症高齢者への生活支援サービス」「回復期生活支援サービス」をご存知ですか？

在宅で介護している家族の介護負担を軽減し、心身のリフレッシュを目的とした、新宿区の支援事業をご存知ですか？「介護者リフレッシュ支援事業」と単身者を対象とした「一人暮らし認知症高齢者への生活支援サービス」「回復期生活支援サービス」の3事業です。

介護者及び高齢者本人のリフレッシュが目的であれば、幅広く利用できて手続きも簡単です。ご家族だけでなく、一人暮らしの高齢者ご本人も利用できる新宿区の高齢者福祉事業ですので、利用を希望される方はお気軽にご相談ください。

#### ●支援内容は？

介護者家族及び本人のリフレッシュにつながる内容

- ①調理、洗濯、掃除等の家事援助
- ②通院介助、散歩の付き添い、食事・排泄介助等の身体介護
- ③見守り、話し相手
- ④その他、区長が必要と認めるもの

#### ●利用方法は？

①利用できる時間数の上限

受給者1人につき年間24時間、1時間単位で利用可

②サービス利用日

日曜日～土曜日までの午前8時～午後6時（12月29日から翌年1月3日を除く）

#### ●費用は？

1割負担の場合、1時間につき300円（生活保護受給、住民税非課税の場合は免除）

#### ●お申込み窓口は？

新宿区福祉部高齢者支援課 電話03（5273）4305

または、お近くの高齢者総合相談センター

～～～ まず、担当のケアマネジャー及びサービス提供責任者にご相談ください ～～～



## 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“熊さん”がやってきた。【生活を活発化しましょう】



**熊さん**『コロナ禍で巣籠りが続いているからか、このところ、おっかあがボーっとしてるんですよ』

**ご隠居**『ずっと家に閉じこもって、一日中テレビを見ていたり、人と話すことが少なくなれば、動かないことで、身体や頭の働きが低下する。いうなら、フレイル(虚弱)が進んでしまうわけだ。専門家によると、2週間の寝たきりによって失う筋肉量は、7年間に失われる量に匹敵するそうです』

**熊さん**『生活にメリハリが必要ですね』

**ご隠居**『だから、毎日の暮らしの中で、役割を持つことが大事。鉢植えの水やりとか犬の散歩とか、何でもいいので、毎日、30~40分は身体を動かすことが、元気の秘訣ともいえる。もちろん、趣味でもいい』

**熊さん**『そのためには、早寝早起きといった規則正しい生活をしないとイケませんか』

**ご隠居**『一概には言えない。高齢期になると、眠りの質も量も変わってくるので。なので、睡眠時間が少し短くなっても、日中の生活に支障がなければ、それほど心配することはない。質のいい睡眠のためには、日中は活動的に過ごすこと。なかなか熟睡できないという人は、いつもより若干、遅寝早起きを心掛けると、快眠を得ることができる。要は無理して寝るのではなく、眠くなったら寝るぐらいの気持ちでいましょう』

**熊さん**『昼寝するのはどうですか』

**ご隠居**『理想は30分以内。寝過ぎると夜に影響する。あと、食事は規則正しく。食物繊維の豊富な食品を摂ること。意識的に水分を摂り、毎朝、決まった時間にトイレに行く習慣を持つことが、便秘の予防になる。つまり、生活を活発にするためには、身体の調子を整えることが不可欠なんです』

## 現場 - ing

●無事に退院され、2か月ぶりの訪問でした。突然の入院はお辛かったようで、唯一の楽しみは窓外に見える新宿の高層ビル群の夜景だったそうです。退院後に電話で、お世話になった看護師さんから「ご高齢なのに、よく頑張りました」といわれたことを、嬉しそうに話してくださいました。Aさんの頑張り、精神力の強さに、いつも感服しています。

●外出する際、少し頭痛がするとのこと、無理をして出かけようとされていないか、しばらく会話し、様子を見てから出掛けました。店内での買い物は問題なく、普段は行くことのない2階まで上がり、肌着など日用品も購入されました。

●久しぶりに晴れ上がった日、体調がよろしかったのか、洗濯物が沢山干してありました。調理はもとより、出来る範囲の家事は、ご自身でなさっています。几帳面で、お台所の周辺は常にきちんと片付いています。

●キュウリ、シラス、枝豆の入った、おしんこ風サラダを自ら手際よく作られます。常備菜にしていらいっしやいますが、日持ちするだけに、鮮度の確認が欠かせません。

●通院のため半年ぶりに同行しました。毎回、昼食を挟むことになるので、お店選びで迷います。次回は、お蕎麦を召し上がりたいたいとのこと、今から下調べをしておきます。

《お知らせ》

事務所の受付窓口が3階から4階に移ります

左記の日程でまごころサービスの「事務所受付窓口」は、3階301号室から4階の403号室に移動します。3階301号室は「請求事務部門」と会議室になります。経理部門は4階403号室に統合します。移動当日は連絡等に支障のないよう準備しておりますが、電話がつかないよう等、不測の事態が発生した場合は、緊急連絡先（090・4079・3299）迄ご連絡下さい。

【受付窓口の移動日程】令和3年10月23日（土）10月24日（日）※10月25日より通常通り営業いたします。

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  
 電話03（3205）6813代表  
 ●事務所の営業時間（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

- 池田 高信様 ●渡邊 知子様
  - 大橋 重信様 ●松岡 恵子様
  - 日高 實則様 ●石田 喬子様
  - 杉山 歩様 ●浅野 良子様
  - 村口 千賀子様
- （順不同・令和3年9月現在）



ごめこめ倶楽部について

新型コロナウイルス感染症の流行にともない、地域生活支援事業「まごころごめこめ倶楽部」の開催を見送っております。どうぞご理解のほど宜しくお願い致します。

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  
（令和3年4月～令和3年7月）

	令和3年 6月	令和3年 7月	令和3年 4月～7月の合計	令和3年 4月～7月の平均
移動支援	202.0	158.0	744.5	186.1
介護保険	467.4	505.4	2033.3	508.3
回復・リフレッシュ	52.5	70.0	197.5	49.4
自費・マイプラン	109.0	123.5	758.5	189.6
重度訪問介護	65.5	50.0	375.5	93.9
居宅介護	584.5	593.5	2404.5	601.1
同行援護	450.5	431.0	1709.0	427.3
日常生活支援 総合事業	213.8	214.8	857.4	214.3
<b>総計</b>	<b>2145.2</b>	<b>2146.2</b>	<b>9080.2</b>	

編集後記

駆け足で秋が深まってきました。陽が短くなり、夕方5時を過ぎると心地下に暗くなり、耳を澄ませると心地よい虫の音が聞こえてきます。「あれはマツムシ？スズムシ？それともエンマコオロギ？キリギリス？」。そんな時、スマホで検索すれば、あらゆる音色を聞き分けられる時代になりました。というわけで、秋の夜長に「お月見コンサート」はいかがでしょう。コロナ疲れを吹き飛ばすように、何か楽しいことを探して面白がり、笑顔になることで免疫力をアップしましょう。コロナ禍にあつて、不機嫌な空気を払拭できるような発想を誰もが渴望しています。ユーモア小説が人気の作家・田辺聖子さんは、著書「老いてこそ上機嫌」のなかで、まさしく、「上機嫌は最上の徳」と記されています。温度差が激しいこの頃、今は何より健康第一です。風邪をひかないようにお過ごしください。 西野（智）

