

1 6 2  
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

## 緊急事態宣言解除後も

### 『第6波』に備えて警戒を

代表 服部 万里子

新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が激減すると同時に、緊急事態宣言が解除され、街に活気が戻ってきました。減少した理由として、国立遺伝学研究所と新潟大学の研究グループは、「新型コロナウイルスが変異を繰り返すうちに『自滅』した」との研究結果を報告しました。

何が功を奏したのか議論が分かれるところですが、少なくとも、ワクチン接種が迅速に進められたことが要因の一つではないかとされ、実際、日本では、11月15日の時点で、1回目は人口の78・4%、2回目は人口の75・4%が接種を終えています。

さらに、厚生労働省は3回目のワクチン接種を予定しています。具体的には、2回目の接種後、8カ月以上経過している人を標準としつつ、場合によっては、6カ月以上経過した人も、自

治体の判断で接種の対象になるということ。それというのも、ワクチンは接種した後、時間の経過とともに予防効果が薄れてしまうからです。そうはいつても、やみくもに接種するというのではなく、基礎疾患、持病との関係や、副反応の如何によつては、対処が異なる場合があるので、不安を抱えている人は、主治医に相談することが重要です。

さて、コロナ禍においても、まごころサービスは在宅のご利用者に寄り添いながら活動を続けてきました。とりわけ、昨年1月に日本初の感染者が出てからは、事業所としても徹底した「感染予防」に努めながら、訪問介護に力を注いでいます。因みに、コロナの影響により、デイサービスを一旦休止し、自宅に籠らざるを得なくなったご利用者の中には、足腰の衰えや気持ちの落ち込みを訴える方がいらつしやいました。そのような方には、買い物や散歩をお勧めしています。気分転換になると同時に、フレイル(虚弱)予防にもつながります。また、季節を

感じながら、旬の食べ物を調理したり、食したりすれば、身体ばかりでなく心の栄養にもなります。体調と相談しながら、ヘルパーと一緒に、是非、お台所に立ってみてください。

ところで、来年、2022年の干支は寅です。元来、「演」が由来とされ、「人の前に立つ」演と同じ読み、「延(えん)」から「延ばす・成長する」という意味が込められているそうです。新しい年が皆様にとってより良い1年でありますように。

《お悔み申し上げます》

『まごころこめこめ倶楽部』主催の「料理教室」や「ADL体操」を始め、様々な活動にご尽力くださいました、理事・協力会員の西川タキ様が永眠されました。ご生前のご厚情に深く感謝するとともに、心からご冥福をお祈り申し上げます。



## 《リラックス・タイム》

### ときにはマスクを外して、顔のマッサージを♪

いうまでもなく、筋肉は使わないと衰えてしまいます。コロナ禍が続き、もはや、マスク着用が日常になっている今日この頃、顔が隠れていることで、表情に気を遣うことも減っています。そうした中、知らないうちに、表情筋が緩み、老化が進んでしまっている、などということがなきにしもあらず。そこで、今回は、ご自宅で、簡単に続けられるマッサージをご紹介します。

【準備】まず、椅子に座り、背筋を伸ばし、足は肩幅程度に広げて、身体の安定をはかります。できれば鏡を前に置いて、ご自身の表情、顔の色ツヤなどもチェックしながらマッサージしていきましょう。

①右手親指を下に向け（親指以外は握ったまま）、親指の腹を鼻の右脇に置きます。そこから、頬骨の下を指圧するように右耳脇までゆっくりと8カウント分進んでいきます。これを2～3回繰り返します。痛く感じる人は優しく、物足りない人は少し強めに。（皮膚がこうした刺激に慣れていないため、最初は痛く感じる人が多いと思います）

②左手親指を下に向け（親指以外は握ったまま）、親指の腹を鼻の左脇に置きます。そこから、頬骨の下を指圧するように左耳脇までゆっくりと8カウント分進んでいきます。これを2～3回繰り返します。

【小休止】ここで、一旦、リラックス。両手を下げたまま、息を吸いながら両肩を上にあげ、今度は、息を吐きながら両肩をストンと下にさげる。これを2回繰り返します。

③両手の人差し指の腹を、額中央の生え際寄りに置く。生え際に沿って、右人差し指の腹は右のこめかみまで、左人差し指の腹は左のこめかみまで、それぞれ8カウント分進んでいく。片方ずつでも両方一緒に動かしてもOK。いずれの動作も、優しく、ゆっくりと行うのがポイントです。



顔のマッサージは、気持ちの落ち着いている時に。朝、目覚めた時は、寝ている間の緊張をほくす絶好の機会なので、休日の朝などに。また、忙しかった日は、就寝の前に。1日の疲れを取る効果もありますので、よろしければお試しください。

## 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  
“八つつあん”がやってきた。【身体を上手に洗いましょう】



**八つつあん**『銭湯でしっかり身体を洗っているのに、向かいの留吉から体臭がきついといわれましてね。このところ、肌荒れもひどくて、どうしたものかと』

**ご隠居**『軽石やタワシ、ヘチマなどを使ってゴシゴシ洗っていませんか？』

**八つつあん**『まさしくその通り。よくお分かりで』

**ご隠居**『ふむ、それが原因だね。皮膚にも悪玉菌と善玉菌がいる。善玉菌がいることで、肌もしっとり健康やかに保たれている。なのに、洗い過ぎてしまえば、善玉菌が失われ、体臭がきつくなってしまう』

**八つつあん**『タオルならいいんですか』

**ご隠居**『とにかく、ゴシゴシ洗いがいけない。で、石鹸も肌によさしいものを。一般的にボディソープは洗浄作用が強いので使い過ぎないように。いずれにしても、石鹸で全身を洗うのは、2日に1回程度で大丈夫。その際、泡立てた石鹸を手につけて、なでるように洗うと、皮膚へのダメージが少なく済む』

**八つつあん**『かゆみも洗い過ぎが原因ですか』

**ご隠居**『そう。肌のバリア機能が低下して乾燥肌になってしまうことがあるからね。ボディソープは種類も多く、物によっては、肌への刺激が強いものがある。洗浄力が強い上に、ゴシゴシこすったりすれば、皮膚に傷がつき、細菌感染を起こしたりもする』

**八つつあん**『水やお湯で洗うだけでもいいんですか』

**ご隠居**『汗は水溶性なので、皮脂や垢もお湯で洗い流せば大体落ちる。臭いや汚れが気になるようなら、石鹸を泡立てた状態にして、耳の後ろや脇、陰部、足裏など気になる場所だけ洗うといい。お風呂に浸かるだけで、結構な量の皮膚常在菌が流れてしまうのは確かなので、残っている貴重な善玉菌を失わないためにも、身体の洗い過ぎ、石鹸の使い過ぎには十分、気をつけるように。因みに、髪もシャンプーの使い過ぎに注意。短髪ならボトル容器をワン・プッシュすればOK。そして、頭皮を傷つけないよう指の腹で洗うように』

## 現場 — ing

● 家財道具の類が古くなってきたそうで、修理のために業者さんが入ることが何度ありました。ご利用者様は、「ヘルパーさんがいる間に、来てもらうようにしている。そうすれば、安心ですもの」と、おっしゃっていました。

● 食欲は旺盛ですが、嘔むことが容易ではないそうです。以前と同じものを召し上がっても、最近では、「かたい」とおっしゃることが多くなりました。咀嚼力が落ちているのかもしれない。

● 時として、お薬の飲み忘れがあるので、ヘルパーとして服薬の確認は欠かせません。顕著なのは、「携帯がない」「お薬手帳がない」といったように、探し物が増えていること。そんな時は、ご利用者様に寄り添って、一緒に探すようにしています。

● 「買い置きが無いと心配になる性分」とおっしゃるように、備えは万全で、こまめに通販で買い物をされています。また、冷凍庫も上手に活用され、計画的に召し上がるなど、管理もしっかりされています。



《お知らせ》

事務所の受付窓口が

3階から4階に移りました

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号室に移動しました。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号室に統合しました。ご来所の際は、お間違えのないよう、どうぞ宜しくお願いいたします。

ごめごめ倶楽部について

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、地域生活支援事業「まごころごめごめ倶楽部」の開催を見送っております。ご理解のほど宜しくお願いいたします。

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  
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・祝日ほか、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。

訃報

●西川 タキ様(享年76歳)

理事・協力会員として長年、まごころの活動に尽力されました。謹んでお悔み申し上げます。



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)

年末年始休業のお知らせ

東京山の手まごころサービス事務局は12月29日(水)～1月4日(火)まで休業とさせていただきます。

活動実績報告・活動時間  
(令和3年4月～令和3年10月)

	令和3年 10月	令和3年 4月～10月の合計	令和3年 4月～10月の平均
移動支援	187.5	1274.0	182.0
介護保険	505.5	3518.5	502.6
回復・リフレッシュ	43.0	315.5	45.1
自費・マイプラン	126.0	1099.0	157.0
重度訪問介護	52.0	527.5	75.4
居宅介護	642.0	4217.5	602.5
同行援護	416.6	2989.5	427.1
日常生活支援	191.3	1466.3	209.5
総合事業			
総計	2163.9	15387.8	

編集後記

去る10月23日にまごころサービスの事務所は引っ越しをいたしました。とはいっても、同じビル内での移動です。そもそも高田馬場信ビルは解体して建て直す計画で、当事業所も5年以内に転居する契約でした。それが急遽、全面リニューアル工事に変更になったため、引き続き賃貸契約を継続することになりました。大がかりな引っ越しは大変ですので、ビル内の移転で済んだことは、本当に幸運でした。さて、現在——。事務局と経理が4階の同じフロアになり、以前と比較して、使い勝手も良くなりました。ビルが4階建てのため、エレベーターはなく、必然的に、階段を上り下りしなければなりません。考えてみれば、これもまた、運動不足解消に役立ちそうです。心機一転頑張りますので、今後共、宜しく願います。お近くにお越しの際は、お気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。

西野(智)

