

1 6 4  
隔 月 刊

4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

## 3年目に入った 「コロナ禍と向き合う」 まごころサービスにエールを

代表 服部 万里子

日本国内の新型コロナウイルスの新規感染者は、令和4年2月5日の10万2371人をピークに、3月12日には5万5328人に半減しましたが、同3月12日にはコロナによる死者数が141人にも上っています。まごころサービスはご利用者の

### 自粛疲労の解消に努めています

令和4年1月から実施されていた「まん延防止等重点措置」は、3月21日をもって、全ての都道府県で終了となりました。しかしながら、感染再拡大を防ぐための取り組みは依然として続き、とりわけ高齢者にとっては、これまでの積み重ねもあって、自粛による疲労が心身を蝕んでいます。このような現状と向き合い、在宅のご利用者に「まごころ」を届けているのがまごころサービスです。

因みに、コロナウイルスに感染した

ことが分かるのは、発熱などの症状が出た後、検査することで判明しますが、無症状の段階でも感染力があります。従って、これは後になって分かること

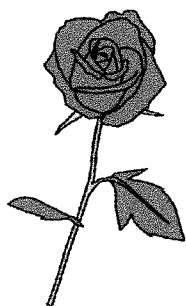
ですが、感染者と身近に接した人は「濃厚接触者」になり、自宅待機が求められます。まごころサービスでも、コロナ禍で介護サービスを続ける中、自宅待機を余儀なくした訪問介護員がいました。マスクや手洗い、換気を心掛けても、トイレや入浴介助、ベッドからの移乗など、介護の日常は「ソーシャルディスタンス（他者から1m以上の身体的距離）」を確保することが出来ない仕事です。

### 元気を取り戻す在宅高齢者

「数日間、誰とも話をしていない」という一人暮らしの高齢者が多い中、まごころサービスがお届けするのは、トイレ介助や着替えといったことだけでなく「笑顔」「楽しい会話」「おいしい食事」「安らぎの入浴」等。それと同時に、心の栄養もお届けします。もとより、元気を取り戻したご

利用者の笑顔から、まごころサービスも元気を頂いているので、私共も嬉しい限りです。  
介護にあたるご家族に寄り添います

コロナ禍で在宅勤務が増えたという人が少なくありません。そうした状況にあつて、介護にあたるご家族にとっては、今まで以上に負担が多くなり、自らに向き合うゆとりがなくなっています。まごころサービスでは、これからも、ご家族としっかり向き合い、お話を伺い、楽しく会話することで、ストレスの解消、そして、ゆとりある暮らしを手助け出来るように努めてまいります。



## 〈リフォーム工事の点検商法にご注意！〉

新宿区消費生活センター危機管理課へ寄せられた「屋根修理による悪質商法」と疑われる事案の周知依頼がありました。十分に注意してください。周知内容は以下の通りです。副代表：西野 智子

『いきなり業者が訪ねてきて「近所で屋根の工事をしています。お宅の瓦が傷んでいるようなので、すぐに点検したい」という。そして、点検した後、業者が撮影した瓦の写真を見せられ「かなりひどい。このままでは雨漏りするかもしれない。すぐに工事した方がいい」といわれた。迷っていると「たまたま今日この地域に来ているので、今でないと契約できない」とせかさされ、約40万円の契約をしてしまった。不安になり、やめたいと連絡したが「もう、キャンセルできない」と、怒鳴られた』

【注意】実際にご自宅の屋根に業者を上らせると、屋根をわざと壊され、点検と修理の名目で、一方的に高額な料金を請求されるケースがあります。

※すぐに点検や修理の依頼、また、契約をすることのないよう、まずは、家族や信頼の置ける身近な人に相談しましょう。

※業者がしつこくて断れない場合は、ためらうことなく警察（110番）に通報してください。

〈新宿区悪質商法被害防止ネットワークより〉



【注意】近所で工事をしている、その事業者とは全く違う業者です。本当に工事が行われている近隣を狙うのが詐欺の手口なので、注意が必要です。実際、その家に住んでいる人には、屋根の状態はよくわかりません。言葉巧みに不安をあおり契約させるのが“点検商法”といわれものです。まずは、本当に必要な修理なのかどうか、独断することなく、ご家族、そして、信頼の置ける専門業者と十分に検討した上で、事を進めてください。

## 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  
“八つつあん”がやってきた。【お口の乾燥を防ぎましょう】



**八つつあん**『空気が乾燥してるんでしょうか。喉が、いがらっぽいというか』

**ご隠居**『そう、春先は喉や口の中が乾きがちになる。嫌なことに、乾燥した空気によって、さまざまなウイルスの活動も活発になる』

**八つつあん**『そりゃ困る。新型コロナウイルスにしても、次々に変異株が出現してるし』

**ご隠居**『なので、口の乾燥を防ぐ対策をとる必要がある。まずは、水を飲むこと。そして、室内の湿度を40%~60%程度に保つこと。コロナ禍で、マスクをするのが最早、新常識になっているが、とりわけ、口の筋肉が弱まっている高齢者の場合、マスクをすることで口の乾燥を防ぐ効果がある』

**八つつあん**『食事は関係ないですよ』

**ご隠居**『いや、そんなことはない。刺激のある食べ物等も、摂り過ぎれば当然、渇きの原因になります』

**八つつあん**『で、ですよ。晩酌しながら、粗塩や塩辛をつまんだりしてるからなあ』

**ご隠居**『ま、ほどほどにね。それから、花粉症も口の乾きと大いに関係がある。鼻水や鼻づまりになると、どうしても口で呼吸しがちになる。すると、乾いた空気や雑菌が口から直接入り込んでくるため、口のトラブルを引き起こしたり、免疫力を低下させたりする』

**八つつあん**『免疫力にまで影響するんですか』

**ご隠居**『そうだよ。因みに、口呼吸することで、口の中が乾いてしまうということは、唾液の減少につながる。唾液が食べ物の消化を助けてくれるのは周知の通り。そればかりでなく、口の中の汚れを流したり、細菌の繁殖を抑えたりもしてくれる。唾液には口の中を清潔で健康に保つ働きもあるんだ』

**八つつあん**『なるほど。とつつあんを往診してくれる医者が「病は口から」といった意味がわかりました』

## 現場 - ING

- 新型コロナウイルスワクチン3回目接種のクーポンが未だ届いていないとのこと。用心のため、PCR検査用キットを購入されるそうです。
- 褥瘡によって踵に若干の痛みが出ているため、ゆっくりと歩かれています。入浴で髪が洗えてさっぱりした、と喜んでいらっしやいました。
- 訪問すると、昨日、階段で転倒したと、おっしゃるので、急遽、検査することに。結果、特に問題もなく、一安心しましたが、今後の様子に注視していきたいと思えます。
- 週末、美容院にいらしたそうで、とてもスッキリとされました。抜け毛が気になるとおっしゃり、洗面所にあるトニックを使用されていました。お友達が訪ねていらして、会話をはずませていました。
- 娘さんが買ってくれたヒーターがお気に入りです。「暖かくてよく眠れるの」とおっしゃっていました。
- 明朗快活で、情緒も安定し、物忘れもなく、お買い物の際も「買い過ぎないよう、まず、必要なものから」と、優先順位を考えていらっしやいました。

《お知らせ》  
こめこめ倶楽部について

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「まごころこめこめ倶楽部」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

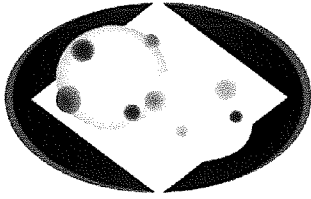
緊急時のご連絡について

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

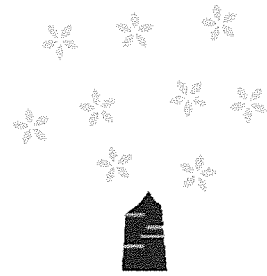
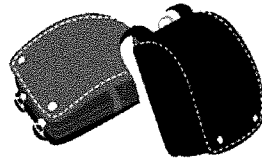
●事務局の休業日(サービスは通常通り提供しております) 土・日・祝日ほか、年末年始、夏季休業期間については、前もってお知らせいたします。



訪問介護員大募集!

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)



(令和3年4月～令和4年2月)

	令和4年 1月	令和4年 2月	令和3年4月～ 4年2月の合計	令和3年4月～ 4年2月の平均
移動支援	143.5	135.0	1900.0	172.7
介護保険	473.6	455.0	5461.6	496.5
回復・リフレッシュ	26.5	29.5	446.5	40.6
自費・マイプラン	72.5	72.0	1409.5	128.1
重度訪問介護	49.0	45.5	747.5	68.0
居宅介護	609.5	575.0	6619.0	601.7
同行援護	332.0	352.5	4463.0	405.7
日常生活支援 総合事業	188.0	186.0	2203.8	200.3
<b>総計</b>	<b>1894.6</b>	<b>1850.5</b>	<b>23250.9</b>	

編集後記

若葉が一斉に開き、花芽も色づいて大きく膨らみ始めています。命のエネルギーが満ち溢れる美しい季節にもかかわらず、ロシアによるウクライナに対する軍事侵攻が続いています。世界が感染症の脅威から抜け出せずにいる中、不意打ちのように、人間の尊厳を踏みじじる破壊行為が、無差別に行われています。「話を聞く耳」どころか、耳を持たない不気味な指導者に強い憤りを感じます。世界を敵に回した裸の王様は、今、何を見ているのでしょうか。ウクライナ危機は、日本の対岸の火事ではありません。平和を守るためにできることを真剣に考える時です。

西野(智)

