

1 6 7
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

まごころサービスは
ご利用者様を始め
協力会員様とともに
歩んでまいります。

代表 服部 万里子

皆様、お元気ですか。季節の変わり目で、体調を崩される方が少なくないと聞いています。汗をかいた後で風邪をひいたり、肺炎になったりすることのないよう、体調に留意してお過ごしください。

さて、介護現場で働く労働力の不足は、介護保険制度における深刻な問題のひとつとなっています。このままでいくと「サービスを提供しなくてもできない」ということにもなりかねません。これまでも、新たな人材の確保に力を注いできましたが、押し並べて、経験に乏しい方は、不安が先に立ち、一歩前に踏み出す勇気が持てないというところで、なかなか採用に結びつくことが敵いません。とはいえ「在宅で一对一のサービスは不安」という方の中には、大勢のスタッフと共に働ける

介護施設を選択された方もいらっしゃると思います。そうした方々が、経験を積まれた後「在宅サービスで働きたい」と言ってくださることを期待して、今後さらに、受け入れ態勢を万全にしたいと考えています。

ヘルパーさんの心身への負担を改善

この夏も厳しい暑さが続きましたが、雨にも負けず、暑さにも負けないヘルパーさんを応援するため、移動中、コンビニで休憩できるよう「プリペイドカード」をお渡しする試みを始めました。介護サービスは、ヘルパーさんの健康なくして提供することはできません。

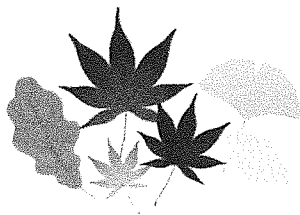
また、ヘルパーさんには、体調不良やストレスによって身体を壊すことのないように、何かあれば事務局に申し出ていただくよう、お声がけしています。定期健康診断につきましては、毎年、受けていただいております。

介護保険は来年も法律が変わり

さらに厳しくなります

介護保険制度の改正に伴い、介護認定も負担割合もすべて厳しくなっ

ています。一人暮らしの高齢者や認知症の方が増える中で「生活援助」のサービスが、容易に受けられなくなってきました。そうした中であって、制度改正に注視していくことは、関わるものすべての責務でもあります。生活援助は、ホームヘルパーが利用者様の居宅を訪問して、身体的な介助以外の掃除、洗濯、調理、買い物などの日常生活の援助をするサービスです。もとより、生活援助の対象者は、介護保険を利用しての方です。まごころサービスは、ご利用者様が住み慣れたご自宅で、継続的に安心して生活できるようにサポートしていきます。



ノロウイルス感染の予防

冬季の感染性胃腸炎のほとんどが、ノロウイルスによる胃腸炎で、施設や学校などで発生した場合は集団感染することがあります。

●症状

潜伏期間は 24 時間から 48 時間で、主な症状は、下痢、吐き気、嘔吐、腹痛や発熱です。通常、これらの症状が 1～2 日続いた後に治ります。ノロウイルスは下痢の症状がなくなっても、1 週間程度（中には 1 か月程度）便中にウイルスの排泄が続くことがあります。また、嘔吐や下痢、発熱で脱水症状を示すこともありますので、注意が必要です。

●感染経路

1) 人から人への感染

吐物や便の中に含まれるウイルスが、手、あるいは手で触れたものを介して、口に入り、感染します。吐物の飛沫から感染する場合があります。

2) 汚染された水、食品からの感染

食品を介した感染で最も多いのは貝類で、ウイルスに汚染された二枚貝を生、あるいは加熱が不完全なまま食べることにより感染します。また、感染性胃腸炎の病原体の保持者が調理した場合に、その汚染された食品を摂取して感染することもあります。

●消毒

ノロウイルスにはエタノールや逆性石鹼は効果がありません。次亜塩素酸ナトリウムを使用します。熱を加えると死滅するので、食品は中心温度 85 度以上で 1 分加熱すれば感染性はなくなるとされています。手洗いの石鹼自体にはノロウイルスを死滅させる効果はありませんが、手の脂肪や汚れを落とすことにより、ウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。

◎二次感染の予防

1. 手洗い

①トイレの後や調理の前は、石鹼と流水での手洗いをしっかり行う

②一人の処置を済ませたら、必ず十分に手洗りする

2. 吐物や便の処理

①素手で触らず、使い捨てのマスクと手袋、エプロンを使用し、汚物中のウイルスが飛び散らないようにペーパータオルで静かにふき取る

②ノロウイルスは乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあるので、吐物や便は乾燥させないことが感染防止に重要

③オムツ等は極力、揺らさないように取り扱い、取り替えたオムツは放置せず、すぐにビニール袋に入れて、しっかりと封をして処分する

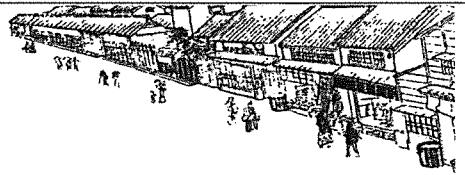
3. 消毒

①吐物や便が付着した床等は次亜塩素酸ナトリウム（市販品の 200～300 倍）で、浸すようにふき取る。ふき取りに使用したタオル等は、次亜塩素酸ナトリウムを希釈したものに（市販品の 50 倍位）に 5～10 分間浸した後、洗濯する

4. 下痢等症状のある人の使用するトイレは、できれば他の人と別にする。使用後は、消毒する

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。【季節の変わり目にご用心】



熊さん『真夏に比べたら、過ごしやすいはずなのに、
だるいというか、どこか身体が重くて』

ご隠居『夏の間の猛暑によって、長時間、冷房に当たり
過ぎたり、冷たいものばかり摂取していたという人
は、内臓や身体が冷えることで自律神経が乱れ、それ
による不調が出てくる』

熊さん『生活習慣を見直す必要がありますね』

ご隠居『肝心なのは食事。できれば、1日に3食を決ま
った時間に摂ること。残暑もあり、冷たいメニューが
多くなってしまいうようなら、意識して温かいものも用
意するといい。要はバランスを考えること。』

熊さん『エアコンもまだまだ使いますよね』

ご隠居『秋口は気候の変化が大きいので、気温の変化
にも十分に注意する必要がある。室温計を活用しなが
ら、エアコンを上手く使い、かつ、頼り過ぎないように。
衣服をこまめに調整することも大事だ』

熊さん『空気の乾燥も気になります』

ご隠居『東洋医学では、秋は肺の働きが弱くなる季節
といわれている。なので、鼻やのどの乾燥には、加湿
器を使ったり、皮膚の乾燥には、保湿クリームを使う
といい。いうまでもなく、のどの乾燥予防にはこまめ
に水分を補給すること』

熊さん『のど飴とかガムはどうですか』

ご隠居『悪くはないが、糖質制限のある人は注意する
必要がある。また、一定量を超えるとお腹がゆるくな
るガムがあるので、こちらもまた食べ過ぎを注意。因
みに、肺の働きを助ける食材を紹介すると、大根、白
菜、レンコン、山芋、かぶ、葱、梨、白ゴマ、牛乳、
豆腐、白身魚など。いうなら、白い食べ物にその効用
があるようだ』

熊さん『なるほど。医食同源というけど、食事に気を
配ることは、病気を予防する最善の策なんですね』

新型コロナウイルス感染症の患者に対する療養期間の見直しについて

厚生労働省は、陽性者・濃厚接触者の対応について、9月7日付事務連絡で、オミクロン株の特性を踏まえた（一般）患者の療養期間の見直しを通知しています。

●療養期間について

①有症状者は、発症から7日経過し、症状軽快後、24時間経過した場合は8日目から解除

②療養期間中の外出については、症状、軽快後、24時間経過の場合、必要最低限の外出は差支えない。

※右記については、有症状者、無症状者によって、期間が異なりますので、詳細については、厚生労働省のホームページ、または広報を参照してください。

●待機期間中の業務従事継続の要件及び留意事項

〈介護従事者〉

介護従事者については、陽性者と接触日から、2日目と3日目に自費検査を行い、陰性であった場合には、3日目から待機を解除。更に、ワクチンを3回目接種済み等、留意事項を満たす限りにおいて、待機期間中、業務に従事することが可能になる。

※右記については、各種要件が伴いますので、詳細については、厚生労働省のホームページ、または広報を参照してください。

《お知らせ》 「めいめい倶楽部」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

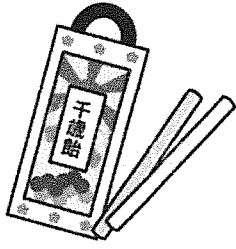
緊急時の連絡について

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。



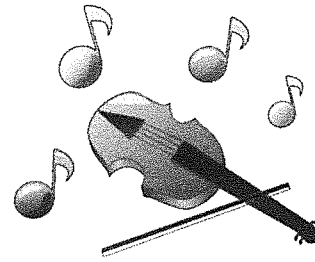
賛助会員としてご支援いただきありがとうございます

●石田 喬子様 ●吉嶋 章行様
●星 義様 ●浅野 良子様
(順不同・令和4年9月現在)

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)



活動実績報告・活動時間 (令和4年7月～令和4年8月)

	令和4年 7月	令和4年 8月	令和4年4月～ 8月の合計	令和4年4月～ 8月の平均
移動支援	174.0	190.5	930.5	186.1
介護保険	444.3	464.4	2257.1	451.4
回復・リフレッシュ	38.0	43.0	208.0	41.6
自費・マイプラン	81.0	73.5	423.5	84.7
重度訪問介護	105.0	56.5	486.0	97.2
居宅介護	659.0	672.0	3373.0	674.6
同行援護	362.5	301.5	1754.0	350.8
日常生活支援 総合事業	185.5	176.8	930.3	186.1
総計	2049.3	1978.2	10362.4	

編集後記

猛烈に暑かった夏も終焉を迎えました。これからは涼ぎやすくなるので、しっかりと熟睡して、夏の疲れを一掃しましょう。長く続くウイズ・コロナの生活で、体力の衰えを感じる人が増えていきます。周知の通り、感染予防といえ、手洗い、うがい、マスクの装着を始め、人混みを避ける等ですが、もつといえ、冷静に、出来ることをしっかりとすること、"程よく"続けることが肝心です。一方、外に出ることも、体力の維持・向上、そして、ストレス予防の観点からとても大切です。因みに、外出の機会が減ると、人と会うことも稀になり、延いては、物忘れが進行する可能性が高くなるといわれています。ともあれ、心の健康にも留意しながら、普通の生活を取り戻していきましょう。

西野(智)

