

1 7 1
隔 月 刊

6月

https://tokyo-magokoro.com/

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

「ご利用者の命と生活を守るために
これからも、まごころサービス
をお届けいたします」

代表 服部 万里子

新型コロナウイルスの 感染予防を続けましょう

令和5年5月8日から新型コロナウイルス感染症の対応は、2類から5類に変わりました。これにより①コロナ感染のデータはとらず発表もしない②感染者の把握や発表はしない③感染者の入院勧告や、濃厚接触者の行動制限はしない。発熱外来は中止、この医療機関でも受診できる④すべて公費負担だった医療費については、基本、自己負担に（詳細は次頁を参照して下さい）

4年前の1月、初の新型コロナウイルス感染者が確認されて以降、今日までに、累計3370万人が感染し、6万2000人が死亡しています。そして、東京では、今年、5月8日の時点で、1331人が新たに感染し、4人が死亡しているため、今後も感染予防

への対応は欠かせません。

特に、東京山の手まごころサービスのご利用者、具体的には、訪問介護や生活サポートの対象者は、高齢ならびに障害をお持ちの方々ですので、感染対策の継続が必要となります。

負担増や給付減を押し進める

介護保険制度の改定を押し進めよう

介護保険制度は23年前に「介護を社会全体で支えること」を目的とし創設されました。因みに、介護保険料の納付期間は40歳になった月から生涯です。その後、介護保険は①利用の制限（家族がいれば生活援助不可等）が加えられ、また②介護報酬の抑制下、介護職の低賃金を継続。結果、介護職の求人難をもたらしています。

そして、現在、介護保険制度はご利用者にとって負担増の方向に改定されようとしています。第一には利用者負担の原則2割化。第二は、ケアプランの有料化。第三は要介護1・2の総合事業への移行です。つまりは、自己負担が増え、必要としているサービスについても我慢を強いられるという

ことです。また、入院中の精神障害者に対する「退院促進事業」が押し進められていて、こちらもまた、在宅への移行が計画されています。物価高騰、低賃金、非正規雇用の拡大という、いうなら先の見通せない日本社会の状況下で、介護する側が追い詰められるような制度を許してはなりません。

国は「地域完結型」の医療・介護体制構築に向け、ICT(情報通信技術)の活用、LIFE(科学的介護情報システム)導入によるサービスのプラン作成を進めようとしています。しかし、主体は利用者です。介護を必要とする人が増える分だけ、介護サービスの充実・拡大を図ることが不可欠です。

まごころサービスはこれからもその最前線で、地域の方々、そして、地域の各団体と連携し、安心できる高齢期の実現に力を尽くしてまいります。



＜新型コロナ「5類」への移行について＞副代表：西野 智子

新型コロナ感染症の法的位置づけは、令和5年5月8日より2類から5類に引き下げられました。「5類」は法律に基づいて実施できる措置がほとんどなくなり、今後の感染対策は個人や事業者の判断が基本となります。

◆「5類」では感染対策における措置がなくなります。

- ・健康状態の報告・外出自粛の要請・無症状感染者への適用
- ・入院勧告・就業制限

◆療養期間の考え方が変わります

- ・感染症法に基づく7日間の外出自粛はなくなる
- ・療養の目安は、発症翌日から5日間の外出自粛を推奨
- ・5日目に症状が続く場合は、軽快から24時間程度まで延長
- ・保健所から濃厚接触者として特定されることはなくなる
- ・家族が感染した場合、5日間は体調変化に注意し、7日目まではマスク着用や高齢者との接触は控える

◆体調不良になったら

- ・検査キットで自ら検査
- ・陽性でも軽症は自宅療養
- ・症状が重い場合は、対応医療機関（自治体が公表）に確認
- ・一部高額薬は当面公費負担（9月末まで）あり
- ・入院費は「高額療養制度」を適用し、さらに最大2万円軽減

◆マスク着用

- ・「個人や事業者の判断に委ねる」が基本
- ・高齢者施設、病院、混雑した電車やバスでは着用を推奨
- ・対面での会議は着用を推奨
- ・不特定多数と接するサービス業は着用を推奨

※5類になってもウィルスが消えたわけではなく、換気と手指衛生の継続、体調が悪い時は自宅で休むなど予防的な対応は必要です。

※サービス提供時のマスク着用については、適宜、個別の状況判断によりますが、居室内の活動中は従来の予防対応を継続いたします。



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。【湿度と気温上昇の時期に】



熊さん『おっかさんなんですけど、最近、ふさぎ込みがちで…。どうしたものかと』

ご隠居『雨の日が続くと、外に出なくなる。運動量が減る上に、蒸し蒸しする日は寝苦しいから、睡眠の質も悪くなる。なので、何かしら手を打たないと、気持ちだっって暗くもなります』

熊さん『何かいい方法はないですか』

ご隠居『外出をためらうような日の過ごし方としては、窓際で光を浴びるだけで気持ちが明るくなるし、夜の眠りの質も向上する。だから、朝起きたら、まず、部屋のカーテンを開けることだ』

熊さん『それならすぐ出来ますね』

ご隠居『他に、食事の摂り方も大事。肉や魚、大豆製品や乳製品をしつかり摂ること。もちろん、水分もね』

熊さん『他にも家でできることはありますか』

ご隠居『柔軟体操やスクワット運動等、家の中で出来

ることを無理なく続けること。例えば、クロスワード・パズルや大人の塗り絵に挑戦してみる等、普段やらない娯楽を見つけるのもいい。そうそう、忘れてはいけないのは、浴室と脱衣所に気を配ることだ』

熊さん『それはどういうことですか』

ご隠居『高温多湿の場所では、いつも以上にエネルギーを消費している。知らないうちに身体に負担がかかっているの、とにかく換気をこまめにしたい』

熊さん『雨の日の外出で気をつけることは』

ご隠居『怖いのは「転倒」。なので、靴底がすり減っていないか確認して出掛けること。荷物で手がふさがっているのも危険。ある程度の雨ならば、傘をささなくてもいいタイプのレインコートを勧める。探せば、フード付きで視界のいいものがある。両手を空けるという意味では、リュックも便利。ともあれ、天気が悪ければ、不要不急の外出は、控えたほうが安全です』

夏バテ防止の栄養ドリンク「甘酒のススメ」

●カビの一種「麹菌」でつくる甘酒は、酒という文字が入っているためにアルコールと勘違いする人が多いのですが、甘酒はお酒ではありません。甘酒の甘みは、米麴に含まれる酵素・アミラーゼが糖化してできたブドウ糖100%の甘みです。

今日、甘酒は寒い冬に飲むことが多いため、冬場の飲み物と思われていますが、江戸時代には、夏バテ防止、疲労回復の栄養ドリンクとして、真夏に飲まれていました。夏バテを防ぐと同時に、酒席の前に飲んで、悪酔いを防止する効果もあり、お酒を飲む前に甘酒を飲むことは「武士の作法」ともいわれていました。

甘酒は高血圧や肥満を防止し、美肌や黒髪を作り、夏バテや食中毒を防ぎ、疲労を回復し、免疫力を強化します。酵素が生きているので、腸内を善玉菌で活性化させ、便秘を解消し、腸環境を整えます。未だ栄養素が解明されていない時代から、人々は経験により甘酒の効能を見抜いて、栄養剤として飲むことで健康を維持してきたのです。(お天気レシビよりの抜粋)



《お知らせ》

《このめ俱樂部について》

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「まごころこめこめ俱樂部」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から留守番電話に転送されます。「お名前とメッセージ」を録音して下さい。休日の場合は時間がかかることがありますのでご了承ください。なお、キャンセルのご連絡は営業時間内にお問い合わせいたします。

●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。



《ご付いたたまき》

誠にありがとうございました

●東友会・関東支部
ボランティア部会様
(令和5年5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5年3月～令和5年4月)

	令和5年 3月	令和5年 4月	令和4年4月～ 5年3月の合計	令和4年4月～ 5年3月の平均
移動支援	207.0	196.5	2305.0	192.1
介護保険	548.2	488.5	5906.1	492.2
回復・リフレッシュ	63.0	62.0	523.8	43.7
自費・マイプラン	96.0	92.0	1016.5	84.7
重度訪問介護	88.5	84.5	1119.5	93.3
居宅介護	718.8	654.0	8251.7	687.6
同行援護	375.5	338.0	4254.0	354.5
日常生活支援 総合事業	186.8	151.0	2117.2	176.4
総計	2283.8	2066.5	25493.8	

編集後記

風薫る季節といわれるように5月の連休前あたりから外国人観光客が増え始め、駅のコンコースは大荷物を持った集団で賑わっています。季節の感じ方もお国柄があるようで、かなり肌寒い日も、Tシャツと短パン姿の、元氣いっぱいの人がいらつしやいます。観光客といえ、以前は中国からのお客様が専ら目につきましたが、最近様々な国から訪れている様子が見てとれます。是非とも日本を楽しんでいただき、素敵な思い出を持ち帰っていただきたいものです。因みに、外国からいらした方々は、文化的また心理的な違いもあって、ほとんどがノーマスクです。従って、接遇の尊重は不可欠ですが、人混みや通勤時等、状況次第では、しばらく予防対策が必要と思われまます。

西野(智)

