

1 7 2
隔 月 刊

8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

「コロナにも熱中症にも
 負けることなく
 今夏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

梅雨が明けないうちで、猛暑が始まり、去る7月9日には、関東地方に今年初の熱中症警戒アラートが発令されました。因みに、10日現在で、都内で熱中症とみられる症状で搬送された人は165人にも上り、その2日前と比較して、およそ10倍になるほど、危険な暑さが続いています。

熱中症警戒アラートとは

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険が極めて高くなることが予測された場合に、気象庁と環境省が共同で発表する情報です。熱中症アラートが発表された場合は、外出を控える、また、エアコンを使用するといったことが重要になります。また、熱中症警戒アラートが発表されていない場合であっても、周りの環境や、個々の体調などによって、熱中症を引き起こす場合

がありますので、十分な対策をする必要があります。

「熱中症」は高温に長時間さらされることにより起る疾患です

とりわけ高齢者の場合、室内でも熱中症になることが多々あり、外出しないからといって安心はできません。重症度は、左記の通り。

◎Ⅰ度(軽症) 熱失神(めまい、立ちくらみ、顔面蒼白)。熱けいれん・筋けいれん(汗をかいた後、血液中の塩分濃度の低下によって起こる症状。水分補給をしていても、塩分を含まない水を飲んだ後に起こることもある)。
 応急手当をしても症状が改善しなければ、医療機関へ。

◎Ⅱ度(中等症) 気分の不快、吐き気、倦怠感、虚脱感。熱疲労(頭痛、悪心、嘔吐)。速やかに医療機関へ。
 ◎Ⅲ度(重症) 熱射病(命に関わる危険な状態で、意識障害や全身の痙攣が起ります)。緊急搬送が必要。

いずれにしても、昨今は、真夏日(日中の最高気温が30℃以上)や熱帯夜(夜間の最低気温が25℃以上)が増

えているため油断大敵です。

自分自身または、ご家族、身近な人が、熱中症かも知れないと思ったら

●意識の有無を確認。反応や話し方がいつもと違う場合は病院へ。意識がなければすぐに救急車を。

●涼しい場所へ移動。室内ならば冷房の効いた場所に。屋外ならば日陰に。

●冷却剤・冷却グッズ等で身体を冷やす(首の周り、足のつけ根、わきの下等)。手元に冷却剤がない場合は、肌を水で濡らして団扇等でおおぐ。

●水分や塩分の摂取、スポーツドリンクや経口補水液を飲む。吐き気や嘔吐がある場合は無理に飲まない、また、飲ませない。

まごころサービスでは、今夏も、新型コロナウイルスに対する感染予防を継続するとともに、熱中症対策にも力を注いでまいります。十分な睡眠、そして栄養をしっかりと摂ってこの夏を乗り切りましょう。



令和4年度特定非営利活動法人東京山の手まごころサービス事業報告（一部抜粋並びに要約）

はじめに：

コロナ疲れが広がる中で、令和4年度の事業は行われました。令和4年度は定期的なPCR検査を最後まで実施。令和5年度からは抗原定性検査の集団検査を実施しました。安全なサービス提供のために、関係機関との連携に努めました。感染予防対応が徹底できたことで、感染を拡大せずに乗り越えられました。

また、令和3年度の介護保険法改正に伴い、BPC（業務継続計画）に基づく支援体制が令和6年に義務化するため、感染症対策ならびに、感染が起きても事業継続できるよう、その準備をしてきました。また、最近では洪水や長雨による被害が頻発しています。そのため、自然災害に対峙する防災対策と、災害が起きても事業が継続できるよう、前述同様に、BPCの作成準備に着手しています。

ハローワークとの連携を軸として、在宅介護の適性を見極める意味合いもあり、直接面接による採用に取り組みました。今年はホームページをリニューアルした効果もあり、2名の新人採用が決定しました。

「働き方改革推進計画」のもと、介護職の処遇改善加算の取得、特定事業所加算の取得等、法令に則った体制整備に努めました。

高齢者総合相談センターとの連携を強化して、新宿区の新規依頼に幅広く応じられる体制作りに力を注ぎました。

●介護保険事業

令和4年度も感染対策を徹底して、サービスを提供しました。業績は中旬から徐々に持ち直し、回復傾向にありますが、人手不足の影響もあり、コロナ前の業績までには至っていません。

●居宅介護支援事業

ケアマネジャー部門では新宿区ケアマネットに参加し、研修を受講してスキルアップを図りました。人材育成にも力を入れました。サービス提供者との密な連携により、質の高いサービスを提供しました。新宿区高齢者総合相談センターや障害者総合支援の相談支援専門員との連携に努めました。

●障害者総合支援事業

コロナの影響でサービスのキャンセルが増加し、大幅な減収となった昨年度と比較すると、徐々に回復傾向にあります。フレイルによる体調不良は時間とともに影響が出ていて、転倒や慢性疾患の悪化による入院や入所が増えました。社会参加の抑制は移動支援や同行援護に影響し、軒並み減少に転じました。障害者総合支援のニーズは増加傾向にありますが、必要なサービスであっても利用を控えて体調不良になり、在宅生活が維持できなくなる方もみられました。

重度の医療ケア児のサービスについては、まごころサービスが措置時代から医療連携に参加してきた経験があることから、コロナ禍においても高い評価を頂きました。

●マイプラン（自費）事業

コロナ禍を経て、新しい生活様式が浸透する中で、孤立感を抱える方も増えています。家事援助、外出支援とともに減少しましたが、再開に向けてのお問合せも増えています。コロナ禍にあって、病院の退院支援から在宅生活につながる連携が図りにくい状況でしたが、サービス利用についてホームページ等で紹介する等、積極的な告知に努めました。因みに「食」の分野から健康生活を支援するサービスは、まごころサービスの得意とするものです。今後も、マイプランをご利用いただけるよう、努めてまいります。

●地域支援事業

新宿区の地域支援事業「まごころこめこめ倶楽部」はコロナ禍で休止しています。来年度は生きがいと交流、健康づくりに貢献できるよう、広い視点で地域支援活動を検討していきます。

●広報・地域活動・その他対外活動

- ・人材の採用につながる新たなホームページをリニューアルしました。
- ・まごころサービスだより（隔月発行）を継続しました。
- ・協力会員だより（毎月発行）を継続しました。
- ・WAC（公益社団法人長寿社会文化協会）の法人会員を継続しました。
- ・東京都社会福祉協議会在宅福祉部会会員として住民参加型部会の役員を継続しました。
- ・新宿NPOネットワーク協議会会員として参画。
- ・新宿区難病対策地域協議会の委員を継続しました。
- ・戸塚地域会議に参画し地域の情報を共有しました。

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
“ハつつあん”がやってきた。【熱中症にご注意】



ハつつあん『このところ、うちの長屋でも、救急搬送される高齢者が多くなりました。それが、ほとんど熱中症なんですよ』

ご隠居『まず、多いのは水分不足』

ハつつあん『喉が渴けば、水ぐらいは飲んでと思いますけど』

ご隠居『高齢者の場合は、そもそも身体の弱い人が多いから、喉が渴いたと感じる前に飲んで欲しい。しかも、水だけでなく、塩分も欠かせません』

ハつつあん『そりやまたどうして』

ご隠居『身体の水分が汗として出れば、塩分も一緒出る。なので、梅干しや塩飴を食べるなど、工夫して欲しい。ただし、水分や塩分を制限されている人は主治医と相談のこと。あと、エアコンや扇風機を上手に利用して室温を管理して欲しい』

ハつつあん『室温が何度ぐらいになれば？』

ご隠居『だいたい27~28℃前後というところだ』

ハつつあん『なかには、エアコンが好きでないという高齢者がいらっしやいます』

ご隠居『使いたがらない人には、熱中症を防止するためであることを、きちんと伝えるように。また、温暖化で、昔とは環境が違うということも。あと、エアコンの風を嫌う人もいるから、直接身体に当たっていないか、強風にセットされていないか、といった点を確認することも必要だ』

ハつつあん『水分補給は、どの位の頻度で摂ればいんでしょうか』

ご隠居『起床時、食事の前後、おやつの時間、入浴の前後、就寝前にコップ1杯ずつ、というのが目安。言い忘れたが、外出時には帽子や日傘を。衣服については、薄手のリネンやコットンといった天然素材のものが、風通しがいい。昨今は、首元を涼しくするスカーフ等、様々な冷却グッズがあるので、そうしたものを試してみるのもいい』

現 場 - i n g

- 玄関チャイムを鳴らしても応答がなく、携帯電話にかけてもなかなかつながらず、何度目かでやっとつながった時は、ほっとしました。携帯を台所に置いたままで、呼び出し音が聞こえなかったとのことでした。この時期、熱中症の心配がありますので、こうした状況の場合、どうしても心配が先に立ちます。
- 歯の噛み合わせが悪いとのことで、食べにくいとおっしゃっています。食欲は旺盛で、そうめんを2束完食されました。牛肉炒めを調理して保存しました。終始、お話しされていて、ご機嫌でした。
- にこやかに出迎えて下さり、気分も落ち着いていらっしやいました。点字の書類を確認しながら、整理されていました。チラシ10枚ほど代読。冷蔵庫内のレトルト食品やペットボトルの中身の説明を求められ、お伝えしました。
- エアコンの切り替え方法がわからないということで、一緒に何度も確認しました。また、見つからない物を探すお手伝い、郵便物の整理と代読をしました。
- 乗車券を購入する際に行う、タッチパネルの操作については、サポートが必要でした。レシで支払いの際は、ご自身で金銭のやりとりをされています。但し、レシートについては、一緒に確認しています。トイレにいらっしやうの際は、しっかりと意思表示してくださいませ。

《お知らせ》

「いじめ俱樂部」について

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、新宿区の地域活動支援事業「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願いたします。

●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。

賛助会員のご支援いただき

ありがとうございます

- 今泉 シナ様 ●庄司 朋子様
- 大澤 久江様 ●大河内 正晴様
- 奥村 文子様 ●青木 康雄様

- 堀井 佳奈子様 ●大脇 美代子様
 - 山田 美代子様 ●勝屋 千津子様
 - 日高 實則様 ●高橋 美代子様
 - 新倉 良江様 ●山崎 孝様
 - 大谷 静子様 ●上村 ムツ様
 - 鈴木 勝己様 ●香山 誠志郎様
 - 山内 高一様 ●松谷 末子様
 - 西 栄子様 ●齋藤 隆夫様
 - 西村 早苗様 ●本間 百合子様
 - 山本 武子様 ●井浦 由子様
 - 水野 基伊子様 ●岡田 七郎様
 - 加藤 拓様 ●香川 静様
 - 松山 恵美様 ●大橋 重信様
 - 石田 喬子様 ●竹村 美佐子様
 - 内藤 幸一様 ●山田 幸子様
 - 岸 愛子様 ●森本 令子様
 - 山本 静子様 ●岩尾 光代様
 - 板橋 純子様 ●デイビッド瑞乃様
- (順不同・令和5年7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5年5月～令和5年6月)

	令和5年5月	令和5年6月	令和5年4月～5年6月の合計	令和5年4月～5年6月の平均
移動支援	204.5	218.0	619.0	206.3
介護保険	520.9	493.9	1503.3	501.1
回復・リフレッシュ	61.0	58.0	181.0	60.3
自費・マイプラン	89.0	83.0	269.0	89.7
重度訪問介護	127.5	88.5	300.5	100.2
居宅介護	707.0	645.5	2006.5	668.8
同行援護	355.0	301.5	994.5	331.5
日常生活支援 総合事業	177.3	198.8	527.0	175.7
合計	2242.2	2087.2	6400.8	

編集後記

各地で夏の風物詩が復活しています。コロナ禍の影響を受け、足踏み状態だった東京・台東区の浅草寺「ほおずき市」、そして、4年ぶりの開催となった入谷の「朝顔まつり(朝顔市)」には、国際色豊かに外国からの観光客が多くみられ、夜遅くまで賑わいました。昨年は、やむなく中止となった隅田川の花火大会も、今年は完全復活です。音や香りが五感にはたらきかける夏まつりは、私たち日本人にとって元気の源です。因みに「ほおずき市」は浅草寺境内で催されるため、7月9日ならびに10日の緑日にお参りすると「四万六千日」参拝したのと同じご利益があるとされています。ともあれ、そうしたご利益もさることながら、集いそのものを楽しんでいくのかな、特別な賑わいでした。

西野(智)

夏季休業日のお知らせ

誠に勝手ながら事務局は左記の日程でお休みさせていただきます。この期間のご連絡は留守番電話で承ります。尚、留守番電話は転送されますので、発信音の後にお名前とご用件をお話してください。
8月10日(木)～8月16日(水)
※電話03(3205)6813