

1 8 0
隔 月 刊

12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 403
☎受付 3205-6813(留守電共)・3205-7900 FAX 3205-6766

季節が冬へと加速する12月 前もって冬への備えを

代表 服部 万里子

今冬は、東日本と西日本を中心に 寒気の影響を受けやすくなります

11月に入っても、全国的に気温が高い傾向で、日中は半袖で過ごす人もいるほどでしたが、気象庁の予報によると、いつまでも暖かさが続くわけではなく、12月以降は、東日本と西日本を中心に、冬型の気圧配置が強まり、寒気の影響を受けやすくなるそうです。ところで、これまで暖かく過ごしてきただけに、冬支度が後回しになっている人もなかにはいらっしゃるかも知れません。しかしながら、寒さは突然、訪れます。暖かさに油断することなく、しっかりと冬に備えていただきたいと思います。温かい素材の下着や上着、靴下や手袋、マントや帽子、冬物のコート等、前もって整えておくことをお勧めします。また、各種暖房器具等、あらかじめ点検しておくこと

が大事です。さらには、カイロやスキーン・ケア用品等、気温低下と乾燥に備える様々なグッズがあれば、一層、安心かと。入浴剤を奮発して、お風呂タイムにリラックスするのも一興です。

気温は全国的に平年並みともいわれていますが、東日本では平年より低くなる傾向にあります。従って、雨や雪が予想される場合は、降り方や降水量、降雪量に気をつけることが重要で、日頃から、テレビやラジオ、新聞等で気象情報を確認していただきたいと思えます。もとより、悪天候であれば、不要不急の外出は控え、晴天の日を選んで。また、晴れていても、雪の降った翌日等は、積雪や凍結によって路面が滑りやすくなっていることがあるので、悪天候の日と同様に注意が必要です。

10月1日から ワクチン接種が始まっています

メディアでは殆ど報道しなくなりましたが、コロナ感染は終わっていません。今秋の新規感染者数は昨年同時期と比べると多少減少していますが、

相変わらず、感染は継続しています。従って、風邪が流行るこの時期、発熱を単なる風邪と思わず、きちんとPCR検査を受けることが大切です。さて、コロナとインフルエンザのワクチン接種も始まっています。新宿区の場合、各ワクチン接種の受け付けは既に10月から始まっていますが、最終日は「コロナ」が令和7年3月31日迄、「インフルエンザ」が令和7年1月31日迄となっています。(詳細につきましては、居住地区の広報紙やホームページ等でご確認ください)。

規則正しい生活、十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動で、免疫力を高め、風邪を寄せ付けることなく、この冬を健やかに過ごしましょう。



＜ 持続可能な“観光”の実践は 私たち自身にも、求められています ＞

行楽シーズンに入ると、外国人観光客が目立つようになり、街は国際色豊かになります。しかしながら、観光客が過度に集中することで、地域住民が困惑する事象が起きています。いわゆる「オーバーツーリズム（観光公害）」です。

この言葉は、10年近く前、アメリカの観光関係のメディアが用いた造語で、今や、日本でも一般名詞として定着、使われるようになりました。

背景には、格安航空会社が路線を拡大し、安い費用で旅行ができるようになったことや、ビザ要件の緩和の影響などがあります。観光しやすい環境を国が整えてきたことで、より多くの観光需要が生み出されましたが、一方では、特定の観光地において、観光客が集中して住民の生活に影響が出るようにもなりました。

さらに、ネットやSNSの普及もオーバーツーリズムが加速する一因になっています。拡散された画像から観光地のイメージが世界中に流れ、それにより、情報が共有され、同じ場所に人が集中する状況が生じています。世界文化遺産が多く存在する、とりわけヨーロッパにおいては、オーバーツーリズムによる弊害に対して、住民によるデモ活動が展開される事態になっています。

さて、日本はというと、観光庁では観光客の集中化による混雑予防対策に取り組んでいて、持続可能な観光地マネジメントの実現のために、国際基準に準拠した日本版ガイドラインを開発しています。これにより、効果的で持続可能な観光地マネジメントが加速することを期待しているとのことですが、現実には、まだまだ課題が山積しています。

オーバーツーリズム対策として重要なのは「いかにして地域が主体性を持つか」で、観光振興を通じて、どのような地域にしていきたいかという将来像を、観光事業者や行政、地域住民などが合意のもとで構築することが大事になります。

観光ができるということは、観光地が未来にまで持続的に存在してこそ。そのためにも、観光に関わる人々すべてが、持続可能性を高めるような観光のあり方を模索し、実践していく必要があります。とりわけ、地域においては、観光のみに過度に依存しないことが重要で、それを念頭に地域経済を見直し、検討することが求められています。

そして、持続可能な観光を実践することは、当然、私たち自身にも求められています。観光の際は、混雑時を避ける、ゴミを持ち帰る、さらには、その土地で暮らす人々に敬意を払う等々、できることから実行していきたいものです。（副代表：西野 智子）

《参考文献：持続可能な開発目標（SDGs）の目標11「住み続けられるまちづくりを」》



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。【湿布は用法・用量を守って】



八つつあん『とつつあんが腰を痛めましてね。湿布をあちこちに何枚も貼りまくっていますよ』

ご隠居『湿布は市販のものかな、それとも医者の方で出されたものかな。いずれにしても、患部に1日1枚とか、1枚を1日2回いったように、湿布の袋に表記されていることをきちんと守らないといけない』

八つつあん『医者に行けなかったときに、薬局で買ったものです。そういえば、何か書いてあったな。よく見ないといけませんね』

ご隠居『皮膚障害や臓器障害等、副作用がありますからね。なかには、喘息を誘発するものもある。飲み薬と同様に、きちんと用法用量を守ること』

八つつあん『冷湿布と温湿布がありますけど、どんな違いがあるんですか』

ご隠居『冷湿布には冷たさを感じさせる成分が、また、温湿布には皮膚に熱を感じさせる成分が入ってる。ま、貼ってすぐは、どちらもひんやり感じる。厳密にいうと、患部を冷やす、または温める作用というより、感じ方に違いがあるということ。いずれも、皮膚に接する部分に

消炎鎮痛成分が含まれていて、それによって痛みを改善している点は同じ。結論をいうと、自分が気持ちいいと感じる方で、ということだ。但し、処方してもらっている人は医者の指示に従って』

八つつあん『そうなんですかあ。そういえば、市販の温湿布を貼ってトリトリしたことがありました』

ご隠居『一般的に温湿布にはトウガラシエキスの成分が入っているので、皮膚の弱い人は注意が必要。湿布でかぶれてしまったら、治まるまでは、皮膚を休めること。基本的に高齢者は、市販薬でなく、かかりつけ医が処方した湿布薬を使うことを勧める』

八つつあん『湿布を貼ったり剥がしたりするタイミングってあるんですか』

ご隠居『使い始めは、違和感があった時に対応できるよう、起きている時間帯に使用するといい。痒み等が出た場合、すぐに剥がすことができるからね。入浴の際は事前に剥がしてから。血流が良くなると湿布から薬剤が体内へ多く摂り込まれ、副作用が出る場合があるので、30分から1時間前ぐらいに剥がしておくことが大事』

大脳を活性化させ、認知症予防効果のある音読

文章を音読（声に出して読むこと）すると脳の活動が活性化することが東北大学加齢医学研究所の研究でわかりました。黙読（声を出さずに読むこと）でも脳は活性化しますが、その度合いは音読より低いそうです。さらに、音読の際、出来るだけ速く読む（速音読）をすると、より一層、脳が活性化することがわかりました。1日3分〜5分程度でも、音読を毎日続けることが、認知機能の向上につながるということです。

ところで、「コロナ禍以降、“お家時間”が増えるとともに増大したのが「テレビ」や「オンライン動画」の視聴時間。それらが脳にどのように影響しているかという点、いずれも視聴内容に関係なく、脳部位（前頭前野）の活動量が安静時より少なくなっていたそうです。因みに、2時間程度の視聴であればリラクゼーション効果があるそうですが、5〜6時間以上の長時間、それも毎日続くと脳の活動が低下した状態になり、ひいては認知機能の低下につながるということなので、視聴はほどほどにしたいものです。

因みに、文字を思い出しながら手を使って書く行為「手書き」は、脳のさまざまな機能を働かせることになるので、脳が健康になるとともに、記憶形成を後押ししてくれるそうです。（西野 智子・参考文献・シルバー産業新聞）

《お知らせ》

このこめ倶楽部について

新型コロナ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から留守電に転送されます。「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。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。



賛助会費のご支援いただきありがとうございます

●熊谷 洋子様

(令和6年9月26日現在)



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左記の期間につきまして、休業とさせていただきます。

12月29日(日)～1月4日(土)

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6年9月～令和6年10月)

	令和6年 9月	令和6年 10月	令和6年4月～ 10月の合計	月平均
移動支援	198.0	214.0	1297.5	185.4
介護保険	465.5	469.8	3348.3	478.3
回復・リフレッシュ	33.0	56.0	292.5	41.8
自費・マイプラン	92.0	117.0	795.5	113.6
重度訪問介護	94.5	112.0	892.5	127.5
居宅介護	633.3	606.5	4792.5	684.6
同行援護	325.0	298.5	2162.2	308.9
総合事業	213.3	238.3	1443.0	206.1
合計	2054.6	2112.1	15024.0	

編集後記

柚子湯の季節になりました。柑橘類は育てやすく手間がかからないので、果樹の愛好家に人気があります。今年も旬の時期を迎え、あちらこちらの庭先に沢山の実をつけている柚子を見かけます。柚子の枝には鋭い棘があります。鳥につつかれることも少なければ、収穫が一層、楽しみになります。まずは、手を怪我しないようにしていただきたいと思います。柚子が容易に手に入るこの時期、我が家では柚子湯が年末のお楽しみになっています。年の瀬が迫っています。そんな時こそ柚子湯に浸って、心身ともにリラックスされてはいかがでしょうか。

今年もまごころサービスをご利用いただき、有難うございました。来年も宜しくお願いいたします。西野(智)

