

1 8 5
隔 月 刊

10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

秋とはいえ まだまだ熱中症に注意

代表 服部 万里子

増え続ける

熱中症による救急搬送者数

今夏(6月～9月)東京の熱中症(疑いを含む)による救急搬送者数は、東京消防庁の速報値で8341人になり、昨年の最多記録7996人を超え、2年連続で過去最多を更新しました。このように、熱中症が増え続ける酷暑の時期であっても、訪問介護員(以降、ヘルパーと表記)は活動を休止することはありません。今日もまた、移動中のヘルパーは、コンビニで水分を補給したり、木陰で身体を冷やしたりして次の仕事先に向かっていきます。

さて、今年は急な豪雨で道路の陥没や大規模な冠水が目立ちました。そこで、考えなければならぬのは、災害への備えです。年々、独居の高齢者が増えています。そのような状況下、お一人で災害に立ち向かうの

は容易なことではありません。災害対策には、事前の備えや、緊急時に対応するのをお勧めします。心配なことがあれば、お住まいの地域の高齢者総合相談センターや、区の福祉担当窓口にご相談ください。

厳しい暑さが続く見込み

気象庁によると、10月に入っても平年より高温で、暑い日が続く見込みです。全国的に残暑が厳しく、日中も夏日や真夏日となる日が多くなると予想されています。意識が混濁する、うまく動けないなど、緊急性があると思う場合は、ためらわずに119番通報を。救急車を呼ぶべきか迷った場合は、7119番(東京消防庁救急相談センター)へ。専門スタッフが相談に応じてくれます。

秋から冬にかけて流行する

インフルエンザ

秋から冬にかけてインフルエンザが流行し始めます。同時に、呼吸器系の病気や消化器系の病気が増加し

ます。秋口は寒暖差が目立つようになり、体調を崩しやすい、免疫力も低下しがちです。従って、十分な栄養、睡眠をとると同時に、予防接種を受ける等、予防策をしっかり講じることが大切です。

さて、秋の味覚といえばサンマ。今年は、かつてないほどの豊漁ということです。サンマは良質なタンパク質を豊富に含み、また、貧血防止になる鉄分、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムも多く含まれています。万能の食材ともいわれているサンマ。美味しくいただきたい、健やかに過ごしましょう。但し、骨には十分気をつけてお召し上がりください。



訪問系介護サービスの熱中症対策等について

(副代表・西野 智子)

ヒートアイランド現象（都市化が進むことで、都市部の気温が周囲の郊外よりも高くなる現象）が問題になっています。そうした中、短時間の活動をつないで、何回も炎天下を移動する訪問系のサービスが大変厳しい状況になっています。今夏の厳しい猛暑を体験して東京都が動き始めました。

事業概要は「記録的な猛暑が続く中、自転車などで高齢者宅を移動し、サービスを提供する訪問系介護サービスに従事している職員の暑さ対策グッズ等の購入経費を補助し、職場環境の改善を図る」というもので、それが「令和7年度訪問系介護サービス暑さ対策緊急支援事業」です。

まごころサービスでは、この支援事業を活用して、予防グッズを購入し、協力会員全員に配布しました。炎天下の自転車移動において、冷感グッズの効果は一時しのぎの感もありますが、熱中症は予防対策を講じることが重要です。発熱やめまいなどの症状が出てからでは重症化する恐れがあり、十分な注意、繊細な配慮が必要になります。

ヘルパーは、日頃から体調管理を行っておりますが、最近の暑さは異次元のレベルになっています。従業員の健康管理については、令和7年6月1日に改正労働安全衛生規則が施行され「職場における熱中症対策の強化について」基本的な考え方や現場での対応が示され、熱中症対策が事業者に義務付けられました。この改正は、特定の職種や業種に限定されるものではなく、熱中症リスクのある環境下での作業を対象としています。従って、訪問介護や看護などで屋外移動や入浴介助が発生する医療福祉業界をはじめ、熱中症が起きる可能性のある、あらゆる職場が対象になります。

さて、熱中症リスクのある環境下といえ、長時間の車椅子介助や外出介助などがあり、その際に「危険な暑さ」と判断した場合は、ご利用者と相談のうえ、内容を変更していただく場合もあります。さらに、ご利用者宅において、室温が高く、危険と判断した場合は、扇風機やクーラーの使用をお願いする場合があります。ご理解いただいているご利用者の皆様には、日頃のご協力に感謝しております。

短時間の活動を繰り返す訪問介護は移動時間が多い仕事です。今夏も、過酷な暑さで体調を崩した介護スタッフが少なくありません。温暖化による気候の変化は、今後、介護業界にとって、大きなリスクになり、人手不足に拍車がかかる懸念があります。

加えていうなら、国は一時しのぎの施策を繰り返すのではなく、現場の声に耳を傾けて欲しいと思います。前述の人手不足について、さらにいえば、介護業界の存続にもかかわる、基本報酬の抜本的な見直しを、迅速に実施することを、強く求めます。



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。【秋の体調管理】



熊さん『夏の疲れが残っているようで、今ひとつやる気が出ません』

ご隠居『この時期は気温差が大きくなるから、自律神経を整えるためにも、規則正しい生活が大事。それには、毎日、同じ時間に寝起きして、朝昼晩の食事をきちんととることだ』

熊さん『それがなかなかできない。寝過ごした日は、朝食を食べなかったり、駄菓子でしのいだりで』

ご隠居『ちなみに、身体の組織を作り、また、修復するのに欠かせない栄養素といえば蛋白質。なので、蛋白質を多く含む食品、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品といったものを積極的に摂って欲しい』

熊さん『何だかパワーが出そうですね』

ご隠居『それだけじゃない、蛋白質を摂ることは、感染症の予防にもなる。なので、毎食1品はとり入れたい』

熊さん『秋に多い感染症という？』

ご隠居『インフルエンザや胃腸炎がある。また、秋には呼吸器系の病気も増えてくるので予防が大切だ』

熊さん『いろいろと油断なりませんね』

ご隠居『朝晩の気温が低くなってくるので、身体を冷やさないよう、羽織れるものや重ね着ができるものを用意して欲しい。また、関節の柔軟さを保つためにも、適度な運動、たとえば、ストレッチや軽い体操などを勧める。そして、38～40℃程度のぬるめのお風呂に15～20分ゆっくり浸かること。自立神経の乱れを整えてくれるし、血流もよくなり、睡眠の質も向上する』

熊さん『風呂上りに生姜湯でも飲もうかな』

ご隠居『それはいいね、身体も温まるし、一層、リラックスできる』

熊さん『おっかさんが楽しんでできるような健康法はないですか』

ご隠居『秋といえば十五夜。となれば、団子作りはどうかね。手先を使う動きは、脳も活性化する。料理が得意なおっかさんのこと、昔取った杵柄ではないが、懐かしい記憶と自信が蘇ってくると思うよ』

熊さん『いいですねえ、それは喜ぶと思います』

温暖化対策について

参考文献…世界の森林と保全方法（フォレストパートナーシップ・プラットフォーム）

現在の地球には78億7500万人の人が住んでいるそうです。無駄な電気を1W減らすだけで78億7500万Wの電力を節約できます。毎日、スイッチをこまめに切る、水が無駄に流さない等、すぐにできることを一人ひとりが実行するところから、温室効果ガスの削減が可能になります。皆さまも、できることから始めてみませんか。

（副代表・西野智子）

- 温室効果ガスをできるだけ出さない対策（一部抜粋）
 - ・ 電力の省エネに努める・水を大切に使う・徒歩や自転車移動、電車やバスなどの公共機関を使う・マイバッグを使う・電力会社を選ぶ等
 - 温室効果ガスを吸収するための対策
 - ・ 植物を育てる・緑化の募金をする
- 気温の上昇や異常気象は、熱中症や感染症のリスクを高めるなど、健康にも悪影響を及ぼします。特に、高齢者には危険です。以下に、日常的に意識したいことリストを紹介します。

《お知らせ》

この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、新宿区の地域活動支援事業「まごころこめ倶楽部」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をお願いいたします。

●東京山の手まごころサービス

電話03(3205)6813代表

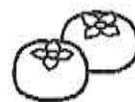
●事務局の営業時間(平日)月曜日

～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 ●関本 孝子様
●大橋 悦子様 ●吉嶋 章行様
(順不同・令和7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7年6月～令和7年7月)

	令和7年 6月	令和7年 7月	令和7年4月～ 令和7年7月の合計	月平均
移動支援	210.0	229.0	829.0	207.3
介護保険	519.0	564.5	1976.3	494.1
回復・リフレッシュ	62.0	79.0	273.2	68.3
自費・マイプラン	148.7	162.3	593.5	148.4
重度訪問介護	177.0	187.0	699.0	174.8
居宅介護	592.5	657.5	2589.5	647.4
同行援護	319.5	311.5	1163.0	290.8
総合事業	209.5	194.8	792.3	198.1
合計	2238.2	2385.6	8915.8	

編集後記

その昔、甘酒は、いうなら真夏の栄養ドリンクでした。「酵素の宝庫」として知られ、悪酔い防止効果もあり、江戸時代には飲酒の前に甘酒を飲むことは「武士の作法」といわれていたとか。生きた酵素は腸内を善玉菌で活性化させ、腸内環境を整えます。昔の人々は、経験から甘酒の効能を見抜き、栄養剤として摂ることで健康を維持していたようです。猛暑続きのこの夏も、事ある毎に愛飲していました。そのお蔭かはわかりませんが、体調を崩すこともなく、秋を迎えることができました。温めた甘酒は、これからの季節にも、打って付けです。牛乳や豆乳、ココア等と割ると、また一味違った風味で、美味しくいただけます。是非、お試しください。
西野(智)

