

1 8 6  
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

観測史上、  
最も暑い夏となった  
令和7年、皆様にとって  
どのような1年でしたか

代表 服部 万里子

今年は、夏の終わりがどこにあったのか、わからなかったという人が多かったと思います。これは、地球温暖化の影響といわれ、気温が高いと海水温も高くなるため、札幌や仙台でも記録的な猛暑日が続きました。さすがに11月に入ると日が暮れるのも早くなり、寒い日が続くようになりしました。急激な冷え込みで、身体がついていけないという人も。これは「寒暖差疲労」と呼ばれる現象で、予防するには規則正しい生活習慣が欠かせません。朝、起床したら、まず、カーテンを開き、日の光を浴びる。日中は適度に動き、夜はしっかりと睡眠をとることが大事です。

まごころサービスのこれまで

まごころサービスは来年、設立38周年を迎えます。当事業所のこれま

でを簡単に振り返ってみると、WAC（長寿社会文化協会）本部内にまごころサービス東京センターを白石敬子氏が創設したのが、1988年（昭和63年）で、WAC介護教室ホームヘルパー3級研修講座を始めました。翌年には、新しい民間のホームヘルプ組織として、読売新聞に掲載され、大きな反響を呼びました。

1992年（平成4年）には第一回WAC介護教室ホームヘルパー2級養成研修を開講、東京都知事の認定を受けました。1997年（平成9年）に新宿区高田馬場へ事務所を移転。2000年（平成12年）に新宿区心身障害者ホームヘルプ事業を受託。2001年（平成13年）に新宿区視覚障害者ガイドヘルプ事業を社会福祉協議会より全面的に引き継ぎ、同年11月、NPO法人として申請し、同年12月、NPO法人東京山の手まごころサービスが設立されました。以来、地域密着の在宅介護に特化した専門集団として、利用者に寄り添い、在宅の支援を続けています。

年末年始は

転倒、窒息、溺水事故にご注意

消費者庁や東京消防庁が注意喚起しているのが、年末年始に増える、転倒、窒息、溺水事故です。冬場は路面凍結や雪の影響で転倒しやすい時期。不要不急の外出は控えましょう。窒息は、餅によるものが専らです。食べやすい形状にする工夫を。食べる際は、見守る人がいる時が安心です。溺水事故は、入浴時が多いため、同居者がいるなら、浴室に行く際、一声かけてから。寒い時期の入浴は、浴室をよく暖めておくこと。ともあれ、注意一秒怪我一生といえます。とりわけ普段と違う行動をすることが多い年末年始は、事故に気を付けて、安全にお過ごしください。



## 急速に広がっているインフルエンザの流行

(副代表・西野 智子)

厚生労働省の報告では、新型インフルエンザ感染は大都市に限らず、全国的に急増していて、季節性インフルエンザ（以降、季節性と表記）と重なる流行の気配に、予防対策の徹底を呼び掛けています。

新型インフルエンザ（以降、新型と表記）の症状は、突然の高熱、咳、咽頭痛、倦怠感に加えて、鼻水、鼻づまりなどが主な症状で、かかったときの症状は、季節性とほぼ同じです。但し、新型は季節性に比べて「下痢」などの消化器系の症状が多いという報告もあります。ほとんどの人は軽症で回復するといわれていますが、喘息など慢性の呼吸器系疾患がある場合や、妊婦、乳幼児、高齢者などは重症化することがあり注意が必要です。

感染経路は二通りで、ひとつは感染している人のくしゃみや咳、唾とともに飛び散ったウイルスを吸い込む「飛沫感染」です。飛沫の範囲は2メートルにもなるといわれます。もうひとつは、ウイルスが付着したものに触った手を介し、目、鼻、口などに触れることで粘膜・結膜などを通じて感染する「接触感染」です。咳が出る場合のエチケットはマスクの装着で、接触感染の予防は、手洗いを徹底することです。

ちなみに、まごころサービスのヘルパーの場合、一人暮らしの方への訪問など、見守りの支援があります。そうした状況下にあって、援助者の感染によって支援の道が閉ざされることは避けたいものです。したがって、インフルエンザ流行の季節は、医療・介護職は健康管理を徹底するために、マスク着用の徹底に努めていますので、ご理解いただきますようお願いいたします。ご利用者の皆様も、うがい手洗いを励行して予防第一で、この流行期をお元気にお過ごしください。

### ●インフルエンザとは：

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起こる感染症です。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など、全身の症状が急に現れ、高齢者や慢性疾患を持つ人は、肺炎を伴うなど、重症化することがあります。

### ●有効な予防法とは：

①流行前のワクチン接種が有効です。ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡のリスクが1/5に、入院のリスクが約1/3から1/2にまで減少することが期待できるといわれ、現行ワクチンの安全性はきわめて高いと評価されています。

②手洗いで付着したウイルスを洗い流すことや、アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに有効です。

③感染を広げないためには、普段から咳エチケットを心がけることです。以下に、3つのエチケットを紹介します。

1) 他の人に向けて咳やくしゃみをしない 2) 咳が出るときはマスクをする

3) 手のひらで咳やくしゃみを受け止めることがあれば、必ず手を洗う

◎その他の予防法として：室内が乾燥しないよう、適度に加湿する。免疫力を高めるために、十分な休養と栄養をとる。感染リスクを減らすために人混みを避けるなど。



## 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。【歯のお手入れ】



ハつつあん『とつつあんが歯の手入れを面倒がって  
いて。あとで困るのは当人なんですけどね』

ご隠居『自分の歯を大事にしないと。よく噛めるという  
ことは、認知症予防にもつながる。たとえそれが入れ歯  
であっても、歯が揃っていれば、歩行も安定します』

ハつつあん『歯の役割って凄いですね』

ご隠居『磨き方にもコツがあります。詰め物の周りや歯  
の根は虫歯になりやすいので、歯ブラシを小刻みに動  
かして磨く。磨く時は、力を入れ過ぎないように』

ハつつあん『歯が抜けたところはどうすれば』

ご隠居『歯が抜けると歯の根元に食べカスが残りやす  
く、歯垢もつきやすくなるので、優しく念入りにブラッ  
シングすること。そして、抜けたところはそのままにせ  
ず、まずは歯科医に相談して欲しい』

ハつつあん『入れ歯の手入れはどうすれば』

ご隠居『入れ歯をはずしたら、歯ブラシや専用の洗浄剤  
で洗う。入れ歯は本当の歯より柔らかいので、洗う際に  
力を入れ過ぎないように』

ハつつあん『最近、とつつあんが「入れ歯が合わない」  
っていうんですよ』

ご隠居『使っていればすり減ってくるからね。体重の変  
化で入れ歯が合わなくなることもある。違和感がある  
ようなら、サイズや形が合っているか歯科医にチェッ  
クしてもらおうといい』

ハつつあん『入れ歯をはずした後、口のケアはどうした  
らいいですか』

ご隠居『総入れ歯の人も口の中のブラッシングは必要。  
入れ歯をはずしたら、口をよくすすぎ、やわらかいブラ  
シで歯肉や舌、あごをブラッシングする。マッサージ効  
果があるので血行もよくなる。入れ歯の金具がかかる  
歯は汚れが付きやすいので、念入りに磨く。寝る際は、  
はずした入れ歯は、水か専用の洗浄液が入った容器に浸  
けて保管する。乾燥するとひび割れや変形することが  
あるので注意して欲しい。ちなみに、寝る際に入れ歯を  
外すか、外さないかは、状況次第なので、歯科医と相談  
するように』

## 現場 - ing

- 足の浮腫がひどくなっています。新しい弾性ストッキングがきつかったそうで、夜中に痛くなり、脱ぐのに片足30分ずつ、都合1時間かかったそうです。足首に痛みがあるとのこと。
- 入浴時、疲れていらしたのか、今にも眠ってしまいうような様子でした。お風呂から上がる頃には、普段の表情に戻られ、よく言葉が出てくるようになりました。
- こたつ布団カバーの洗濯を希望されました。腰痛はあるもののよく動いていらつしやう、また、家事にも協力的です。
- スーパーに買い物同行しました。歩行器を押して、懸命に歩かれました。
- 2日間、外出していなかったとのこと、お母さまの依頼で、漱石記念館へ行きました。好きな本を数冊手に取り、嬉しそうな表情で読んでいらつしやいました。
- 作業所をお休みになられました。運動不足解消のため、散歩に出かけました。いつものように、ご自宅周辺のゴミを拾いながらの散歩でした。
- 洗濯物を干している間、ベランダに大きなガラスが飛んできました。珍しいことではないそうで「布団が干せない」と、こぼしていらつしやいました。

## 《お知らせ》

### こめ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・祝日は、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。



### 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(月)～1月4日(日)

### 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7年8月～令和7年9月)

|           | 令和7年<br>8月 | 令和7年<br>9月 | 令和7年4月～<br>令和7年9月の合計 | 月平均   |
|-----------|------------|------------|----------------------|-------|
| 移動支援      | 191.0      | 219.5      | 1239.5               | 206.6 |
| 介護保険      | 479.9      | 502.0      | 2958.2               | 493.0 |
| 回復・リフレッシュ | 55.0       | 53.0       | 381.2                | 63.5  |
| 自費・マイプラン  | 137.0      | 107.2      | 837.7                | 139.6 |
| 重度訪問介護    | 141.0      | 192.5      | 1032.5               | 172.1 |
| 居宅介護      | 596.8      | 600.5      | 3786.8               | 631.1 |
| 同行援護      | 319.5      | 270.5      | 1785.2               | 297.5 |
| 総合事業      | 273.2      | 206.6      | 1191.5               | 198.6 |
| 合計        | 2066.6     | 2151.8     | 13212.6              |       |

### 編集後記

インフルエンザが流行しています。うがいや手洗いなど、早目の対策で予防しましょう。ところで、新宿駅周辺は大規模な工事中で、朝の通勤時間帯は大混雑です。この人波をすり抜けるには、瞬時にルートを選んで歩く必要があります。そのルートといえ、スマホを見ながら歩く人、立ち止まっている人もいて、まさしく、車の運転同様に、流れに乗らないと、すぐぶつかります。それをよけながら歩くというのは、いうなら頭の体操をしているようです。さて、年末年始に向けて、高齢者の事故が多くなります。皆さまも、転倒や怪我をすることがないように、用心してお過ごしください。

西野(智)

