

1 8 9
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 403
☎受付 3205-6813(留守電共)・3205-7900 FAX 3205-6766

暑い日が続きますが
元気で乗り切りましょう

代表 服部 万里子

今年は季節が早く巡り、5月に30℃以上の真夏日が続出しました。ご利用者の皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

日本気象協会によると、今夏は平年より気温が高くなるようです。とりわけ梅雨明け後は、厳しい暑さになる見込みです。その梅雨明けも平年より早めで、35℃以上の猛暑日が増える可能性があるということで、今から備えが必要です。

懸念される

熱中症リスクの増加

諺「備えあれば憂いなし」の通り、重要なのはまず、身体を暑さに慣れさせること（暑熱順化）です。そのためには、夏本番になる前に、適度

に汗をかくことが大切です。無理のない運動や入浴など、できることから始めましょう。ちなみに身体が暑さに慣れるのに、2週間程度必要といわれています。

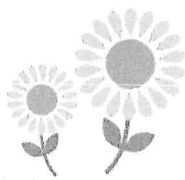
夏の盛りを迎えたら、気をつけることが多々あります。特に高齢者は他の年齢層と比べ、暑さ、そして、喉の渇きを感じづらいため、熱中症のリスクが高くなっています。予防として、定期的な水分補給を習慣化しましょう。また、体力が衰えないよう、きちんと食事を摂ることも大切です。食事づくりが大変な場合は、調理済みの惣菜やお弁当が何種類も販売されていますので、スーパーやコンビニなどを利用してみるのもよろしいかと。住まい方としては、カーテンやすだれの活用、エアコンや扇風機の併用（目安は27℃〜28℃）をお勧めします。ちなみに、熱中症患者の傾向として、室温が28℃を超える環境で長時間過ごしていたケースが多いということです。

人との触れ合いで 老いてなお壮健に

脳の活性化には、適度な運動はもとより、他者とのコミュニケーションが効果的だと言われています。私が理事長を務めている長寿社会文化協会(WAC)では、コミュニティカフェ（「たまり場」「居場所」）を通じて、高齢者・障がい者などの支援に取り組んでいます。こうした場所に気楽に集まり、楽しく語り合うことで、気持ちが開放されます。

人と触れ合うことで、生活にもメリハリが生まれ、それがまた心身に良い影響を与えてくれます。

ともあれ、時には、友人・知人と集い、おしゃべりを楽しみましょう。



サービスを安定して提供し続けられるように： 「介護事業所等サービス継続支援事業」について (副代表・西野 智子)

「介護事業所等サービス継続支援事業」とは、物価高騰や自然災害（猛暑・雪害など）といった厳しい環境下でも、介護サービスを安定して提供し続けられるように、自治体（都道府県）が経費を補助する事業です。

2024年度（令和6年度）以降、全国の自治体で実施されていて、大別すると以下の3つの柱で構成されています。

1. 介護サービスを円滑に継続するための支援

物価高や気候変動などの困難な状況に対応するための費用を補助します

移動経費：訪問介護などの燃料費、有料道路通行料の値上がり分など

猛暑・雪害対策：ネッククーラー、スポットエアコン、サーキュレーター

環境整備：居室の温度・湿度管理に必要な備品、カスタマーハラスメント対策費用（対応できる整備については自治体によって異なる）など

2. 災害備蓄への対応＜事業継続計画（BCP）関連＞

災害発生時にサービス提供するための設備・物品の整備を支援します

（主な対象経費）

備蓄品：飲料水、食料品（ローリングストックの初期費用。※ローリングストックとは、常に一定量の食品が備蓄されている状態を保つために、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足していく方法）、衛生用品、簡易トイレ

設備：ポータブル発電機、蓄電池、簡易浄水器、医療用品

3. 食材料費の高騰対策（施設系）

食事提供を行う施設に対し、食材料費の値上がり分を直接支援する枠組みです

対象施設：特養、老健、介護医療院、養護・軽費老人ホームなど

※国（厚生労働省）の指針に基づき、実際の事業は、各都道府県が実施します。

まごころサービスでは、昨年に引き続き、今年度も支援事業の申請を行います。気候変動の影響で暑さは前倒し傾向にあり、今年も長い猛暑の夏が予想されています。移動時間が多い訪問介護の活動では、従業員の健康管理についても、安全対策が必要です。今後も必要なサービス提供ができるよう、取り組んでまいります。



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。【梅雨時の食事】



熊さん『じめじめした日が続くと、どうしてなのか食欲がわかないんですよ』

ご隠居『湿度が高くなるこの時期は、身体に残っている余分な水分が排出しにくくなる。それによって、むくみや頭痛、食欲不振など、体調を崩しやすくなる』

熊さん『対策はありますか』

ご隠居『食欲が低下している時は、消化が良くて、少量でもカロリーがあるものを、また、タンパク質、ビタミン、ミネラルを摂取できるものを食べるといい』

熊さん『食事の質に気を配ることが大事なんですね』

ご隠居『そして、1日3食にこだわる必要はない。小分けにして食べるとか、また、間食を増やすなどして、栄養不足にならないようにすること』

熊さん『食欲が増す方法はありますか』

ご隠居『食欲増進といえばクエン酸。どんな食べ物に多く含まれているかというと、まず、梅干し、酢、レモン、キウイ、パイナップル等々』

熊さん『酸っぱいものが苦手なおっかあに何かお勧めはありますか』

ご隠居『イチゴやトマトにもクエン酸は多く含まれています。ちなみに、生姜や大葉といった薬味も、食欲をそそるので、活用するといい。そして、タンパク質はもちろんだが、ビタミンの摂取も忘れずに。ちなみに、鰻、豚肉、玄米、とうもろこし、枝豆などには、疲労回復効果が期待できるビタミンB1が多く含まれている』

熊さん『よくよく考えたら、好物ばかりだ』

ご隠居『食べやすいからといって、さっぱりとした麺類だけで食事を済ませるのではなく、少量でもいいので、タンパク質やビタミンも一緒に摂るように。麺つゆに梅肉を入れるとか、トマトでゼリーをつくって、デザートにするなど、いろいろと工夫してみたい。ところで、高温多湿な梅雨時は、食中毒にも注意する必要がある。なるべく、食べられる分だけ調理すること。できれば、その日のうちに食べきって欲しい』

トピックス：ハンタウイルス感染症について

5月上旬、大西洋航行中のクルーズ船で、ハンタウイルス感染症の集団感染が確認されました。ハンタウイルスはネズミなどのげっ歯類が持っているウイルスで、このウイルスを持っているげっ歯類に噛まれたり、排泄物に触れたりすることによって感染します。さらにいえば、ネズミの排泄物が乾燥し、ほこりと共に舞い上がり、そのなかのウイルスを吸い込んでしまう「飛沫感染」がほとんどです。

症状としては、突然の発熱、頭痛、悪寒がみられ、重症化すると、呼吸困難、腎不全が出現します。ほかに、めまい、関節や背部の痛み、胸部や腹部の痛み、発汗や咳など。

ハンタウイルス感染症を予防するには、まず、ウイルスの基本情報を正しく知ることです。予防としては、げっ歯類、とりわけネズミとの接触がないようにすること。また、食品を密閉容器に保管する、ゴミを放置しないなど、環境を整えることも大事です。身近なところで、ネズミの糞尿を見つけたら、直接触れることはしないで、ゴム手袋・マスクを着用し、消毒液（漂白剤希釈液など）で十分に湿らせてから拭き取ること（糞尿が乾燥している状態で掃くとウイルスが拡散します）。使用した布や手袋などは密閉して廃棄する。掃除の後は、手洗いを徹底すること。

ちなみに、ネズミの排泄物に触れた後に発熱したり、海外渡航後に高熱・筋肉痛・咳・息苦しさなどの症状が出たり、激しい呼吸困難を引き起こすようなことがあれば、早めに医療機関を受診してください。

《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。

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8年3月）

	令和8年3月	令和7年4月～ 令和8年3月合計	月平均
移動支援	210.5	2381.0	198.4
介護保険	473.9	5664.5	472.0
回復・リフレッシュ	91.0	745.2	62.1
自費・マイプラン	80.0	1383.7	115.3
重度訪問介護	129.5	1899.5	158.3
居宅介護	568.5	7254.0	604.5
同行援護	224.5	3377.7	281.5
総合事業	242.0	2498.6	208.2
合計	2019.9	25204.2	

編集後記

5月初旬に沖縄が梅雨入りし、同時に、東京も急に蒸し暑くなりました。若葉の季節を楽しむ間もなく、いきなり真夏に突入するような勢いです。そして6月、移動時間の多い訪問系サービスにとって厳しい季節の到来です。そうした中、「介護事業所等サービス継続支援事業」の今年度の申請が始まりました。この事業は、介護事業者がサービスを安定して継続できるための軽費を補助するもので、一例を挙げると、携帯扇風機、ネッククーラー、ファン付きジャンパーなど、暑さ対策グッズの購入費用なども該当します。今年も事業所では、これらのクールアイデムをヘルパーさんに届けます。万全の体制で、猛暑に備えたいと思います。

西野（智）

