

2020.4 No.30

SPRING

春号

いらはら通信

- 理事長通信 …… 2
- ケア百貨 …… 3
- 事業所紹介 …… 4
- 新型コロナウイルス対策について …… 5
- リハ室だより …… 6
- いらはら栄養教室 …… 7
- 報告事項 …… 8



4月から働く技能実習生の皆さんです

技能実習生来たる！



いらはら診療所 理事長 苛原 実

昨年末に中国の武漢から発生した、新型コロナウイルス感染症は、瞬く間に世界中に蔓延して、WHOはパンデミック(世界的流行)宣言をしました。日本でも、徐々に感染は広がり、4月7日に政府は緊急事態宣言を発令。多くの人が集まる集会や劇場、ショッピングモールなどは閉鎖になり、なるべく不要不急の外出は自粛するように要請されました。人類はしばらくこのウイルスと戦わざるを得ません。長い闘いになると思いますが、自分たちにできることをしっかりとやってゆく必要があります。医療機関や介護施設は休むわけにはゆかず、感染に細心の注意を払いながら診療や介護を継続してゆきます。

そんな、長く暗いトンネルの中で先が見通せない状況ですが、我々にとっては明るい二一スが飛び込んできました。待ちに待ったフィリピンからの、技能実習生が3月20日に松戸に来たのです。総勢8名、全員かつて介護施設として使っていた、金木庵で生活することになりました。彼らは、本年1月には日本に着いて、大阪で2ヶ月にわたって、日本語と日本式介護の研修をしていました。

最初にフィリピンネグロス島のバコロド市に新しく作られた、日本語学校の支援を開始してからかれこれ4年。実習生もよく耐えて持ちこたえてくれましたが、我々も我慢よく待ちました。これからは、実幸会と生活介護で存

分に仕事をしてもらいます。皆さん、明るくポジティブ南国特有の性格です。しかも、全員がフィリピンで看護師や助産師、介護士の有資格者です。

さらに今年の11月に第2陣の技能実習生8名の来日が決まっています。それだけではなく特定技能制度で4名、通常のワーキングビザで2名が来日予定。これまで、2014年から、フィリピンからの日本語学校への留学生を支援するスカラーシップ事業を続けてきた甲斐がありました。これで少しは生活介護社のスタッフ不足も解消するかと思われれます。受け入れる我々の側も、すでにこれまで受け入れ経験があるので、スムーズな受け入れができることでしょう。

今回の実習生の中には、子供がいる方が2名おります。遙か祖国を離れて、日本で働かなければならない厳しい現実もあります。少子高齢化を迎えている我が国では、若い外国人労働者を受け入れることは、様々な機能を維持するための一つの方法でしょう。これからは、お互いの文化を認め合い、暮らしやすい地域を作ってゆくことが、地域共生社会につながり、明るい未来が見えてくるのではないのでしょうか。



者を受け入れることは、様々な機能を維持するための一つの方法でしょう。これからは、お互いの文化を認め合い、暮らしやすい地域を作ってゆくことが、地域共生社会につながり、明るい未来が見えてくるのではないのでしょうか。



新型コロナウイルス について



在宅医療部主任 看護師 三品 陽子

● コロナウイルスとは

これまでに人に感染する「コロナウイルス」は7種類見つかっており、その中の一つが、昨年12月以降問題となっている、いわゆる「新型コロナウイルス(SARS-CoV2)」です。このうち4種類は一般の風邪の原因の10~15%を占め多くは軽症です。残りの2種類は「重症急性呼吸器症候群(SARS)」や「中東呼吸器症候群(MERS)」です。

● 新型コロナウイルスはどのように感染するか

(1)飛沫感染 感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つば)などと一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

(2)接触感染 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの者に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染します。

※感染場所の例: 電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど

● 発熱や咳があるときはどうすればよいか

風邪症状がある場合は、仕事や学校を休んで頂き、外出やイベントなどへの参加は控えて下さい。ご本人のためにもなりますし、感染拡大の防止にもつながる大切な行動です。咳などの症状がある方は咳エチケットを行って下さい。風邪やインフルエンザ等の心配があるときはこれまでと同様にかかりつけ医等にご相談下さい。

新型コロナウイルスへの心配に限っては、以下の条件に当てはまる場合、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センターにお問い合わせください。

・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)。

・強いだるさや息苦しさがある場合、高齢者をはじめ、基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方

・風邪の症状や37.5度以上の発熱が2日以上続く場合・強いだるさや息苦しさがる場合

● 感染者にはどのような治療が行われたのか

新型コロナウイルスそのものに効く抗ウイルス薬はまだ確立していませんが、ウイルスによる熱や咳などの症状の緩和を目指す治療(対症療法)をしています。具体的には解熱剤や鎮咳薬を投与したり、点滴等が実施されています。また、肺炎を起こした場合は、酸素投与や人工呼吸等を行うこともあります。

● 新型コロナウイルス感染症の予防法

まずは一般的な感染症対策や健康管理を心がけて下さい。具体的には、石鹸による手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒などを行って下さい。また、十分な睡眠をとって頂くことも重要です。また、人込みの多い場所は避けてください。屋内でお互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごす時はご注意ください。

事業所紹介

けやきの杜

3月は桜餅作り。
長年やってきたお母さん達の
手際よさは流石です。
桜餅の皮もきれいな桜色に仕上がりました。
餃子をくんでみんなで美味しく頂きました。
今年は桜の開花が早かったので3月末でもう満開ですね。
「春だね～きれいだね～」
と言いながら花を眺めていました。



ユーカーリ小金原

ユーカーリ小金原、この春9周年を迎えることができました。
昼食ではお寿でお祝いしました。
これからもスタッフ一同頑張ってまいります。
どうぞよろしくお願いたします(^^)

デイケア

リハビリ・体操と真剣に取り組まれ、
利用者様とスタッフ、
お互いが笑顔で同じ時間を過ごしています。



ユーカーリデイサービス小金原

新型コロナウイルス予防対策を万全に実施しています。
ご参加の方々は皆さん元気いっぱい！
ウイルスなんかには負けないぞ！

生活介護サービス（株）では新型コロナウイルス感染症に関する対策として、大きく分けて以下の3点についての取り組みをご紹介します。

1、基本的理解・職員の健康管理

2、面会・来訪者制限

3、その他

1では新型コロナウイルスについての職員自身正しい情報を知り、自身が感染せず職場に持ち込ませないことが大切です。

出勤前に必ず検温をすること、37.5℃以上ある場合は出勤せず休んで頂いております。

2については当社運営事業所には施設系・通所系等様々なサービスがありますが、同様にご利用下さるご利用者様ならびにご家族様、関係医療機関、食材・衛生用品等取引業者と様々な面会・来訪者がおられます。

先述の通り感染を持ち込ませない為、また国から介護事業者に対しての通知もあり面会・来訪者制限を行っております。ご家族様についても同様にて、ご協力頂き有難うございます。

3については定期的に換気を行うことや、手すり・ドアノブ・机や福祉用具等の消毒の実施。

職員の不特定多数が長時間集まるような閉鎖的な建物内等への不要な外出は避けること。

また当然ながら各種外出レクの中止を行っております。

職員一人ひとりが意識を高くもち、日々の業務にあたっており、感謝しております。

事業所の中には、以前ご利用下さったご家族様やボランティアの方から手作りのマスクのプレゼントを頂戴しました。

当社も例にもれずマスクの調達には苦勞していた中、非常に有難かったです。有難うございました！



リハ室だより

『自愛』のススメ

理学療法士 工藤 泰司

「どのくらいで治りますか」

時々、患者様から尋ねられます。実を申しまして、非常に答えにくいです。我々セラピストは出来るだけ少ない回数で治すことを考えて治療にあたっており、当然初回(一回)で良くなるのが最善です。しかしながら私の場合、そう上手くいかずに歯痒い思いをすることもしばしばです。



『治る』とは？

そもそも『治る』とはどのような状態をいうのでしょうか。痛みや痺れの改善(消失)や動きにくさの改善を以って『治る』とお考えの方が多いと思います。『治る』=『健康な状態に戻る』と考えがちですが、実際は違うこともあります。例えば脳梗塞や変形性関節症などの場合、身体の一部組織が変性や壊死してしまいます。ゆえに症状が生じる前の「完全に健康な状態」に戻ることは難しいのです。

身体、頑張ってマス

一方で、日常生活が意外と身体に負担となっている場合もよくあります。普段の家事動作(立ち座りや階段の昇り降り)や仕事(デスクワーク)の積み重ねにより、症状を生じてしまうことがあります。これからの時期は、庭の草むしりに励む方も多いのではないのでしょうか。直接的な負荷(重い物など)だけでなく、同じ姿勢をとり続けることが原因となってしまうこともあるのです。

お願い

ここでお願いしたいのが『身体を良い状態に保つ』意識を持つことです。これは簡単そうではなかなか難しいです。私も仕事中に痛みを感じるがありますが、「まだ(動けるから)大丈夫」と流してしまうことが多いです。上に述べたように、日常当たり前に行っているが故に注意が向かないこともあります。

加えて、家事の担い手が自分だけである、仕事で重い物を持たなければならない、一日中パソコンに向かっているなど、皆様それぞれの事情もあると思います。不可避の状況の中、少しでも皆様の身体にかかる負担を軽くできないか、それを考えるのも我々の仕事のひとつです。

最後に

皆様のお身体は『限りある資源』です。どうか大切に使って、長持ちさせるように心掛けていただければと思います。自戒も込めて。

腸を元気に免疫カアツプ!

管理栄養士 町山 裕美

免疫って
なに?

免疫とは自分たちの身体を守る力のことです。免疫をつかさどる免疫細胞の70%が腸にあるといわれています。このため、腸のはたらきをよくすることは免疫力を高めることにつながるといえます。

免疫力を高める作用のある食べ物

きのこの食物繊維
βグルカンという成分は
免疫細胞に直接はたらきかけて、
腸の環境をととのえながら
免疫を高めてくれるよ。



免疫細胞をつくる
材料になるのは
タンパク質。
バランスのとれた
食事も大切です。

ぼくら「発酵食品」
も腸の環境をととのえる
サポートをするよ!

YOGURT



1日1品!

「海藻」は食物繊維が
たくさん!お通じをととのえて
腸を元気にしてくれるよ。



報告事項

今年は桜のお花見スポットへのお出かけを控えた方も多かったことでしょう。私たちも近所の桜を楽しみました。スタッフが撮影しました桜の写真をお楽しみください。

楽しみにしていましたが
常盤平の桜まつりも
中止になってしまいましたね



仕事終わりの帰り道。夜桜も素敵ですよ

真っ青な空に桜！



季節外れの雪で、
「桜と雪」のきれいな
写真が撮れました



診療所前の桜・・・
じゃない 可愛い芝桜です



みなさまにお願いしたいこと

ご家族に風邪症状や、新型コロナウイルス感染が疑われる場合家庭内で
ご注意ください（厚生労働省 令和2年3月1日版）

- ① 部屋を分けましょう。食事や寝るときも別室としてください。
- ② 風邪症状・感染の疑いのある方のお世話はできるだけ限られた方で。
- ③ マスクをつけましょう（風邪症状・感染の疑いのある方は必ず）
- ④ こまめに手を洗いましょう。
- ⑤ 定期的に換気をしましょう。
- ⑥ 手を触れる共有部分を消毒しましょう。
- ⑦ 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう。（一般的な家庭用洗剤でOKです）
- ⑧ ごみは密封して捨てましょう。（鼻をかんだティッシュなど）



医療法人社団 実幸会 いらはら診療所

診療項目／整形外科・内科・リハビリテーション科

〒270-0021 千葉県松戸市小金原4-3-2

TEL.047(347)2231(代) FAX.047(347)2551 <http://www.irahara.or.jp/>

生活介護サービス株式会社

〒270-0021 千葉県松戸市小金原4-25-3

TEL.047-347-8859 FAX.047-309-2525 <http://www.seikatsukaigo.co.jp>

発行=2020年4月

発行人/苜原 実

発行/医療法人社団 実幸会

270-0021

千葉県松戸市小金原4-3-2

TEL.047(347)2231

FAX.047(347)2551