



軽費 / 特養 / 高齢者在宅サービスセンター / サービス付き高齢者向け住宅 / ケアハウス / グループホーム / 小規模多機能 / 看護小規模多機能

No. 352号

2020年(令和2年)7月

〒190-0022 東京都立川市錦町6-28-15 TEL 042-527-0031(代) FAX. 527-2646
 発行人：旭 博之 編集：広報委員会
 ホームページ：http://www.shisei.or.jp/ Eメール：shisei-home@shisei.or.jp

Shisei Senior Service Center

感染症とその予防について



和光診療所医師
 桜美林大学教授
新野 直明

テレビや新聞の報道は、新型コロナウイルス一色から少しずつ他の話題も目立つようになってきました。しかし、感染が終息したわけではなく、第2波、第3波などの危険性もあり、まだまだ予防への注意が必要です。このホームだよりでは、コロナ関係の最新情報をお伝えするのは少し難しいので、感染症全般とその予防という内容で、新型コロナウイルスのことにも触れながら、書いてみたいと思います。

感染症とは、病原体が体内に侵入しておこる病気です。ウイルスはこの病原体の一つで、細菌などに比べても極めて小さく、細胞を持ちません。自分自身では増殖できず、他の生物の細胞内に侵入し、その細胞に自分(ウイルス)を複製させて増やしていきます。

コロナウイルスはこのウイルスの一つで、40数種類あるようですが、これまでは人に病気を起こすものが6種ほど知られていました。新型コロナウイルスは、病原性のある7種類のコロナウイルスで、正式名称がSARS-CoV-2 (SARS関連コロナウイルス2)です。なお、このウイルスによる感染症が、COVID-19 (新型コロナウイルス感染症)と命名されています。

病原体の感染経路はいくつかありますが、日常的に注意が必要なのは次の3つでしょう。

- (1) **接触感染**…患者の身体(皮膚や粘膜)に直接触る、病原体の付着しているところ(ドアの取っ手・手すり・便座・スイッチ等)に接触し、その手で口・鼻・眼などを触ることによって感染するものです。
- (2) **飛沫感染**…咳・くしゃみや会話によって飛んだ痰・鼻水・つばなどの飛沫(水滴)に含まれる病原体を吸入することで感染するものです。飛沫の届く範囲は感染源から1〜2m程度と言われています。
- (3) **空気感染(飛沫核感染)**…飛沫に含まれる水分が蒸発し、その後に残った病原体が空間に浮遊して広範囲に広がり、それらを吸入する

ことで感染するものです。

新型コロナウイルスの感染は、接触感染・飛沫感染が中心とされています。厚生労働省は、他人と2m程度の距離をとることを推奨していますが、これは飛沫感染が多いことと関係しているわけです。ところで、感染症を予防するにはどのような方法があるのでしょうか。感染が成立するには、感染源(病原体・感染経路・宿主)感染する可能性のある人の3要因が必要です。そのため、感染予防には以下の3つが重要となります(感染予防の3原則なども言われます)。

- (1) **感染源対策**…患者の隔離、病原体除去など。
- (2) **感染経路の遮断**…手洗い、マスクなど。
- (3) **抵抗力(免疫)を高める**…感染危険性のある人を減らす…予防接種など。

感染予防には、この3原則が全て満たされるのが理想ですが、実際には、どれか一つでもうまく対応できれば、かなりの予防効果はあると考えられます。

新型コロナウイルスの予防も重要な点は全く同様です。しかし、感染源対策については、患者を確定する検査や隔離する施設・病院の問題、新型コロナウイルスを除去する方法の問題(この文章を書いている時期には次亜塩素酸水の有効性について論議が起きていました)などがあり、なかなか一筋縄ではいきません。

また、免疫を高めるには、ワクチンの予防接種が最も望ましいわけですが、有効・安全なワクチンを開発し、さらに一般の多くの人々が利用できるようにするには、少し(かなり?)時間がかかりそうです。ということは、多くの報道で指摘されているとおりです。その点で、感染経路の遮断は、日常生活において我々が注意・意識すれば対応可能な部分が小さくありません。

たとえば、厚生労働省が新しい生活様式として例示している、「外出控えめ」「3密(密集・密接・密閉)回避」「咳エチケット」「身体的距離の確保(できるだけ2m、最低1m)」「マスク着用」「手洗い」「会話控えめ」などは、十分に有効と考えられます。緊張感を保つことは大変ですし、経済や学校教育なども配慮しなければいけません。しかし、新型コロナウイルス感染症の危険はまだ強く残っています。自分自身のため、家族のため、さらには社会のために、感染経路の遮断に注意した生活を継続することが極めて重要と言えるでしょう。

2019年度 至誠ホーム 決算報告

至誠ホーム 統括事務局長
金井裕一

令和2年5月23日(土)法人本部まこと館にて第347回の理事会が開催され、2019年度の決算が承認されました。

新施設「至誠ホームオン二」は、開設から介護職員員の人員不足により、4つあるユニットの1つがオープンできず、最初から収支のバランスがマイナスでスタートしました。

その他キートスで2ユニット、アウリンコでも3ユニット、さらに至誠特養でも空床があり、合計では80人規模となりました。その結果、収支は3年間続いてマイナスとなるどころでした。これまでの積立

至誠ホーム収支計算書概要

(平成31年4月1日～令和2年3月31日) 単位：千円

	介護保険事業	その他の事業	合計
事業活動収入	2,851,021	329,562	3,180,583
事業活動支出	2,806,088	409,091	3,215,179
事業活動資金収支差額	44,933	△79,529	△34,596
当期資金収支差額	11,438	93,078	104,516

※本部会計を含む

至誠ホーム借入金状況

(令和2年3月31日現在) 単位：千円

借入先	期末残高
福祉医療機関	2,652,284
金融機関	747,880
拠点区分間長期借入金	0
合計	3,400,164

金の取り崩しと、外部資金の借り入れにより当期の資金収支差額は1億400万円程度となりました。

今年度も人手不足の状況は続いていますが、各事業の稼働率を少しでも上げて、収入を確保するよう努めて参ります。加えて、介護職員を中心とした職員の負担を軽減する取り組みを、至誠ホーム全体で行います。

一方、人員不足を補う手立てとして、外国人介護士(フォアリンスタッフ)の戦力化を堅実に進めます。これまでの留学生を介護専門学校に進学させ、介護専門職員に育てることと、今秋からは「特定技能」についても導入を図り戦力化して、空床となつてくるユニットをオープンすることを計画し、収支の改善に努めます。



高齢期を元気に過ごすポイント!! 専門職からポイント!!

『夏バテの原因と食事ポイント』

至誠ホームキートス 栄養士 福井雅美

夏になると、「何となくだるい」「食欲がない」などと感じる夏バテは、特別な痛みや重大な症状が少ないことから、そのまま毎日経過しがちですが、高齢者にとって夏バテは非常に危険です。夏の暑さは体力を激しく消耗し、その上、食欲が低下するために栄養補給も滞ります。進行すれば、脱水症や熱中症になることも少なくありません。

一、水分不足
高齢になると、「汗をかいてないから…」トイレに何度もいくのがね…」などと話され、水分補給を控える様子がみられます。さらに喉の渇きを感じにくくなるため、水分補給を積極的に行わない様子もみられますが、じっとしていても汗や呼吸、尿や便で一日2500mlの水分が失われています。水分が体から不足すると血液がドロドロになり、血管が詰まりやすくなり脳梗塞を発症するリスクが高まります。

▼食事ポイント ▲ 水分は、小さなコップ一杯をこまめにとりましょう。最低でも、朝起きた時、三度の食事時、10時、15時、寝る前など7〜8回飲めば一日に1000〜1500mlの水分がとれます。種類は水や麦茶など、カフェインを含まない飲み物がおすすです。コーヒーやビールなどは利尿作用があるため、逆に水分不足を招きます。大量に汗をかいた時やひどく

のどが渇く時は、スポーツドリンクを半分程度で飲むと良いでしょう。□から飲む点滴と称した「経口補水液」などの市販品も活用しましょう。

二、食欲低下
夏の暑さは食欲を低下させ、食事をぬいたり、冷たい素麺などだけで済ましてしまいがちです。炭水化物のみの偏った食事は「ビタミンB1」の働き(糖質をエネルギーに変えて疲労を回復させる)が追いつかず、夏バテの原因になります。

▼食事ポイント ▲ 夏の食事は量より質。少なめでも1日3食、ご飯や麺、パンなどの主食だけでなく肉や魚、大豆などのたんぱく質を主菜に、夏野菜や海藻を副菜に組み合わせましょう。豚肉や大豆、うなぎ、ほうれん草、ゴマなどは疲労回復に働くビタミンB1を豊富に含むためおすすめです。組み合わせで、B1の吸収を高めるニンニク、ニラ、ネギをとると良いでしょう。ストレスや暑さに対する抵抗力を高めるビタミンCは、レモンなどの柑橘類やトマト、ピーマン、オクラ、ゴーヤなどの夏野菜に含まれます。

これから、ますます暑い夏を向えますが、無理せず、日ごろより水分をこまめに摂ってバランスのよい食事を心がけて下さい。





2020年度ボランティア受入 / 福祉学習協力状況
令和2年4月～令和2年5月

2020年度 至誠ホーム利用者状況

施設名	事業名	一般V	V体験	計	累計
至誠特別養護老人ホーム	特 養	42	0	42	42
至誠ホームアウリンコ	特 養	1	0	1	1
	通所介護	1	0	1	1
生活アクティビティ		5	0	5	5
至誠和光ホーム	軽費老人ホーム	0	0	0	0
至誠ホームオアシス	ケアハウス	0	0	0	0
	G H	1	0	1	1
至誠ケアセンター	いこいの場	0	0	0	0
至誠調布若葉ケアセンター	通所介護	5	0	5	5
	G H	0	0	0	0
至誠調布柴崎ケアセンター	通所介護	0	0	0	0
至誠ホームオアシス	特 養	0	0	0	0
	ショート	0	0	0	0
至誠ホームオアシス	看護小規模多機能	0	0	0	0
	特 養	91	0	91	91
至誠ホームオアシス	通所介護	0	0	0	0
	通所介護	9	0	9	9
至誠ホームオアシス	小規模多機能居宅介護	15	0	15	15
	特 養	0	0	0	0
至誠ホームオアシス	G H	41	0	41	41
	通所介護	0	0	0	0
計		211	0	211	211
累計		211	0	211	211

事業内容	4月	5月	累計	
自主事業	ふれあい夕ごはん事業	324	277	601
	利用者数	30	31	61
	保養ステイ事業 (和光)	5	0	5
	保養ステイ事業 (スオミ)	0	0	0
	通所介護 (至誠アクトピアセンター)	21	20	41
短期入所生活介護	至誠ホームアウリンコ	500	452	952
	至誠ホームキートス	231	217	448
	至誠ホームオンニ	21	36	57
通所介護	至誠ホームアウリンコ	469	440	909
	調布若葉ケアセンター	456	433	889
	調布柴崎ケアセンター	376	376	752
	至誠キートスケアセンター	860	741	1,601
	至誠柏ケアセンター	601	505	1,106
訪問介護	至誠国分寺ケアセンター	400	321	721
	至誠コミケアセンター	608	527	1,135
	至誠キートスケアセンター	609	688	1,297
至誠ホームオアシス	至誠ホームミンナ	454	465	919
	至誠ホームオンニ	210	233	443

※入居施設定員
至誠特別養護老人ホーム 96名、至誠ホームアウリンコ 129名、至誠ホームオンニ 48名
至誠ホームキートス 70名、至誠ホームミンナ小規模特養 29名、至誠和光ホーム 50名
至誠ホームスオミ・ケアハウス 50名、至誠ホームスオミ・グループホーム 9名
調布若葉ケアセンターグループホーム 18名、至誠ホームミンナ・グループホーム 18名
※サービス付き高齢者向け住宅せせらぎ 15戸 サービス付き高齢者向け住宅フラット「楽」 7戸
※訪問介護は提供時間
※利用延日数

※ GH: グループホーム ※ 2: 自主事業

ホーム日誌

令和2年4月1日～令和2年5月31日
CH: ケアハウス、GH: グループホーム
錦: 錦地区、至特: 至誠特養、ア: アウリンコ
多: 多摩川ブロック、和: 和光ホーム、ス: スオミ
キ: キートスブロック
国: 国分寺ブロック 調: 調布地区

4月
1水 2020年度辞令交付式
5月
13水 お地蔵様供養
19火 会計監査人監査報告・監事監査
23土 理事会

※新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言のため、行事が中止・延期となっていました。

感謝録

温かい御支援・御協力を下さいました方々に厚く御礼申し上げます。(敬称略)
令和2年4月1日～令和2年5月31日

① 金員の部

- 若松京子 春原盛子 新井セツ子 下東玲子
- 濱崎裕子 綿引紀子 古林昌子 寺島英子
- 安藤道子 水田康子 大橋とし江 熊澤和枝
- 樋口幸子 原 忠昭 齋藤藤子 渡邊典子
- 山下清超 (株)東京ボン・サンテ代表取締役社長 林守
- 松村クニ子 安村善衛 安村サヨ子 佐藤美智子
- 野上温子 伊東清子 アオキ住宅機材販売(株)代表
- 取締役社長 米山鐘一 渡辺由紀子 谷口一美
- 片桐俊子 益子総一郎 あゆみの箱

② 物品の部

- 名和れい子 松本祥枝 (二財)東京都人材支援事業団
- (社)福(社)東京都福祉協議会東京善意銀行 (株)フュー
- チャアース研究所 (二財)明治神宮崇教会国分寺支
- 部婦人部 義江明子 フラワー樹・橋本邦子
- 末木洋子 (株)ニック (株)トレンドリンクス (株)川原経
- 営総合センター「ふくろう会」事務局 堀 岳生

③ ボランティア

- (1) 一般ボランティア (錦地区)
- 立川市 大館純子 木村千世子 諏訪信二
- 山田ハル江 大古春子 太田 利 佐藤美智子

福祉学習協力

- (1) 体験学習
令和2年4月1日～令和2年5月31日
錦町地区
NPO法人鷹ロコ・ネットワーク大楽1名(2日)
計1名 延2日間
- (2) 見学・視察
※新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言により、見学等の受け入れを中止

- 鈴木幸子 関根哲子 寺島英子 永野和江
- 野村哈爾美 早津多恵 平澤基幸 平田道子
- 茂木ハマ子
- 〔日野市〕 今井幸子 岩下昭子
- 〔国分寺市〕 山本日向子 渡部敏明
- 〔他市〕 加藤晴枝
- 〔他市〕 山藤蘭枝
- 〔他市〕 一般ボランティア (コミホーム)
- 〔他市〕 一般ボランティア (オンニ)
- 〔他市〕 一般ボランティア (キートス)
- 〔立川市〕 柏町隣人会
- 池田三郎 池田静子 斎藤 博 田邊シゲ子
- 鶴巻清子 栃木房義 本間秋子 本間和吉
- 持丸弘子 谷治晴子
- 〔国分寺市〕 神宮路久枝
- 〔他市〕 横川澄子
- 〔他市〕 一般ボランティア (柏センター)
- 〔立川市〕 浅見富江 飯村 睦 篠田紀子
- 宮田政江 岡岡恵美子 延9名
- 〔他市〕 一般ボランティア (ミンナ)
- 〔国分寺市〕 栗原克徳 國井洋子 延56名
- 〔他市〕 一般ボランティア (もとまち)
- 〔他市〕 一般ボランティア (調布若葉)
- 〔調布市〕 齊藤 孝 中澤禮吉 大田隼介 延5名
- 〔他市〕 一般ボランティア (調布柴崎)
- 〔他市〕 ボランティア体験
- 〔他市〕 キートス なし
- 〔他市〕 柏センター なし
- 〔他市〕 ミンナ なし
- 〔他市〕 もとまち なし
- 〔他市〕 調布若葉 なし



地域包括支援センターコーナー

立川市北部中さいわい地域包括支援センター	042(538)2339
立川市にしき福祉相談センター	042(527)0321
国分寺地域包括支援センターもとまぢ	042(301)5001
国分寺地域包括支援センターなみき	042(300)3702
国分寺地域包括支援センターほんだ	042(300)2339
調布市地域包括支援センター至誠しほさき	042(488)1300

コロナ自粛でのフレイル・うつに気を付けよう！

国分寺地域包括支援センターなみき 松野美幸

新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言が解除され1ヶ月が過ぎました。地域の活動も感染拡大防止に配慮しながら少しずつ始められていますが、在宅生活が長くなり体力や気力が弱まる方も多くなるのではと懸念されます。

今年75歳以上の健診で「フレイル健診」が導入され、15問の質問票を中心に、食生活や運動習慣、社交性といった生活の状態をチェックし、フレイル状態の方を早期に見つけるようです。

フレイルとは

「虚弱」を意味します。年齢とともに運動機能や認知機能などが低下して、要介護状態となるリスクが高い状態で、簡単に言うと、「健康」と「要介護」の間の状態のことを言います。フレイルを放置すると、病気の発症率が上がり、重篤化しやすいことから死亡率も上昇し、骨折や入院をきっかけに寝たきりになってしまったりリスクも高まります。一方で、早めに気づいて適切な対応をとれば、健康な状態に戻ることもでき、対策は、50代から始めることが大切です。

50才〜64才…生活習慣病予防と管理をしっかり行う
65才…生活習慣病の管理を適切に行いながらフレイル予防を始める

75才…フレイルの予防(栄養・体力維持・社会参加・口の健康)をしっかり実践する

「動かないこと(生活不活発)」により、身体や頭の働きが低下し、歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり疲れやすくなりフレイルが進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は、7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。自粛中でも動かない時間を減らし、ちょっとした運動を継続していくことがとても大切です。

うつ予防

昼間たっぷり光を浴びることで、夜にメラトニンというホルモンが多く出て、不眠が解消されることがわかっています。メラトニンには、鎮静・催眠作用のほか、老化防止や抗がん作用もあるそうです。また、リズムカルな筋肉運動(よく歩く、よく噛む、深呼吸)を行うと、脳の神経伝達物質セロトニンの分泌が高まります。セロトニンの分泌障害が起これると、精神的不安定状態をきたすので、日中身体をよく動かしてセロトニンがたくさん出るよう努めていくことが大切です。

新しい生活様式が広まる中で、地域の皆さんが元気に活躍し続けられるよう、これまでとは違った形でのフレイル・うつ予防を考えていきたいですね。



お手紙コーナーをご存知ですか？

至誠ホームでは、皆様のご意見・ご要望等をお待ちしております。苦情や要望を伝えたいとお考えの方は、至誠ホーム内に設置してある「お手紙ボックス」や、利用者相談委員会専用電話をご利用下さい。直接職員にお声かけいただいても結構です。

お手紙は週1度回収し、対応を検討したうえで、所属の施設長より回答させて頂いております。また、その回答は施設の掲示板にて皆様の見える場所に公開しております。

利用者相談委員会は原則年に2回開催している第三者委員による専門委員会です。ここでは、お受けしたご意見とその対応についての検討がなされます。頂戴したご意見は真摯に受け止め、ホームにとつての貴重なご意見として承ります。

また、お申し出なさる方のご意向を最大限尊重し、個人情報保護や場合によっては第三者委員への報告が不要な場合などのご希望にも、柔軟に対応させていただきます。お待ちしております。

ご要望や苦情だけでなくこんな点が良かったといったご意見もいただければ、より良いサービスにつなげていきたいと思っております。

このように今後も皆様とよりコミュニケーションを深め、信頼の関係づくりに努めてまいりますと考えております。ご理解とご協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

後援会コーナー

後援会費納入者芳名

- 令和2年4月1日〜令和2年5月31日
- 綿引紀子 古林昌子 吉上耕平
 - 吉上沙紀 (ゆり)ハビリーサービス
 - 寺島英子 安藤道子 水田康子
 - 蓮見恭子 萩原千恵子 大橋とし江
 - 寺本雅信 熊澤和枝 榎本良一
 - 樋口幸子 佐藤晏子 石橋京子
 - 清水悦子 渡辺道子 藤田三千代
 - 原 忠昭 酒井敦子 斎藤藤子
 - 渡邊典子 山岸勝喜 山下清超
 - 鷺沢美美 広木かほる (株)東京・ボンサンテ代表取締役社長 林 守
 - 松下近子 山川俊子 佐藤美智子
 - 岩木信幸 野上温子 益子総一郎
 - 伊東清子 木宮和子 木宮絹枝
 - アオキ住宅機材販売(株) 青木憲明 アオキ住宅機材販売(株) 代表取締役社長 米山鐘一
 - 渡辺由紀子 大山 一 長尾洋子
 - 谷口一美 片桐俊子 三橋喜久
 - 伊藤康子 山岸とし子 会沢喜代子
 - クンプログラクト一級建築士事務所 近藤親則
 - 大村洋永 橋本ライヤ 松本美代子
- 以上53名

行事中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止の点から以下の行事は中止となりました。

- 「至誠福祉セミナー」
- 立川錦地区・至誠ホーム「納涼大会」

規模を縮小して開催するなど、検討を進めましたが、感染状況が厳しくなり中止の判断になりました。来年開催できるよう願って新型コロナウイルス禍を乗り切つて参ります。

至誠ホーム