

4月号

ニュースレター あすか



通算323号

2020年4月10日

危機は始まったばかり(新型コロナウイルス感染対策)



新型コロナウイルス感染症の発生からわずか数か月ほどの間にパンデミックと呼ばれる世界的な大流行となっています。日本でも首都圏を中心に感染拡大し医療崩壊が懸念されています。

この感染症の怖い所は8割の患者さんは無症状もしくは軽症であるため、通常の生活を続け、感染を広げてしまう一方、高齢者、基礎疾患を持たれる方においては重症化や亡くなるリスクが高いというところにあります。

「正常性バイアス」ということを知っていますか？

人間が予期しない事態にあったとき、「あり得ない」という先入観や偏見(バイアス)が働き、起こっている事態を「大したことない」、「大丈夫だ」と自動的に認識する心の働きのことです。

新型コロナウイルス

「あれは中国だけだ」、「ダイヤモンドプリンセスだけだ」といつているうちに世界中に広がってしまいました。この広がる過程の中で正常

性バイアスが大きな影響を与えました。感染を広げる人に巣くっていたのが正常性バイアスです。

もう私たちは「あれは首都圏だけだ」「自分だけは大丈夫だ」などと言っている場合ではありません。今、ここにあるのは、新型コロナウイルスはもうすぐそこまで迫っているというこ々と、私たちにたくさんの守るべき命があるという事実のみです。

当法人では、新型コロナウイルス感染に対しNO!3密行動、接触・飛沫感染対策を軸として対策を行っております。患者、利用者の皆様には不自由をおかけいたしますが、大切な命を守るため何卒ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

2020年4月4日 高橋祐輔

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの「密」を避けましょう!

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③近接で会話や発声をする密接場面

新型コロナウイルスへの感染は、この3つの「密」(集団)発生リスクが高いため、感染防止のため「密」を避けましょう。

3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

※3つの条件のうち、1つでも当てはまる場合は感染リスクが高くなります。

【目次】

1. 新型コロナウイルス感染予防対策 1
2. 通所リハビリテーションすてっぷ① 2
3. 通所リハビリテーションすてっぷ② 3
4. 通所リハビリテーションすてっぷ③ 4
5. 事業所だより つどいの家 5
6. 事業所だより ショートステイいわや 5
7. 健康だより 6
8. おもしろきかな我が人生 7
～藤岡 一義さん～
9. あすか居宅の取り組み 8

医療法人あすかの経営理念 『感謝 尊厳 謙虚 誇り』

医療法人あすかは、地域の患者様、利用者様との出会いに感謝し、信頼される法人として常に最善の医療、看護、介護を提供することを使命としています。私たちの仕事は、人の尊厳を守り、人の人生によりよい影響を与え、支えていくことです。私たちは、心を込めて仕事をします。私たちは謙虚であり、仕事に誇りを持ち、社会に貢献していくことを喜びとしています。



外来の感染対策

外来では、感染者の方の受診を想定し感染防止対策に取り組んでいます。たとえば、感染者の方が受診しても他の患者さんや職員が感染を受けない対策です。

マスクの装着——風邪症状のある方にはマスクの装着をお願いしています。職員はマスクとゴーグルまたは眼鏡、場合によっては防護衣で対応しています。



トリアージ——外来入口に職員が待機し、患者さん、業者の方も含めて体温測定とアルコールによる手指消毒を行ってもらい、流行地域からの往来の有無についてお聞きしています。発熱者や感冒症状のある患者さんは隔離室で待ってもらいます。隔離室には医師が診察に赴き、会計、処方も個別に行っています。



今後、感染者が増えることも想定し外来の出入り口も2か所にしていくことを検討中です。

3密の回避——診察室は常に窓を開け、換気に注意しています。窓のない部屋はドアを開け放しています。また、定期的受診や予防接種で受診される患者さんの待合室においても座る位置を明示して社会距離を1.5メートル以上にあげています。



手指のアルコール消毒の徹底——クリニックに入っただけとときとお帰りになるときは必ず手指のアルコール消毒を行っていただいています。



外来患者様が安心して受診していただけるよう、以上のような対策を行っていますがそれでも受診が心配の方は電話での診療を受け付けています。必要な治療が中断し病気が悪化することを避けなければなりません。



介護事業所の感染対策

介護事業所は高齢で基礎疾患のある利用者の方々が利用される事業所です。介護事業所におきましては下記の点を中心に最大限の対策を行っています。

通所事業所のコロナウイルス感染予防対策

1.職員の健康管理――

- ①自分の職務を認識して、3密の場所には行かない、自分の体調管理を実践しています。
- ②出勤時には体温、健康チェックを行っています。37.5度以上の職員は出勤停止としています。
- ③勤務中はマスクを装着して仕事をします。
- ④運転業務を担当する職員はマスク、ゴーグルまたはメガネの装着、アルコール消毒剤の携帯をしています。
- ⑤介助ごとに手指のアルコール消毒や石鹸による手洗いを実践しています。帰宅時も同様に手指のアルコール消毒を行っています。

2.本人とご家族の健康管理

- ①マスクの装着をお願いしています。マスクが手に入らないご利用者様は事業所で準備をします。
- ②送迎時には必ず職員が検温し37.5度以上ある方、咳、のどの痛み、体調不良のある方は参加をご遠慮いただいています。
- ③送迎車の車の窓は開けて換気をはかります。
- ④3密を回避するために乗車人数を制限します。
- ⑤到着時に入り口で手指のアルコール消毒を行いフロアに入ります。

3.密集を生じさせない環境を作っています

- ①レクをする場合は、利用者間の距離を1.5m空けています。
- ②食事・喫茶は、配置の距離を1.5m空けています。
- ③換気については事業所の換気基準に沿って行っています。



4.入浴時の対応

- ①職員はマスク着用します。
- ②シャワー浴のみといたします。
- ③浴室は常時換気を行っています。

また、職員、ご家族の新型コロナウイルスの流行蔓延地への往来がある場合も逐次報告をお願いしています。さまざまなご不便をおかけしていますが大切なご家族の命を守るために全力で取り組んでいきたいと思っております。

入所事業所のコロナウイルス感染予防対策 令和2年4月14日現在

入所事業所におきましても他の介護事業所と同様の対策を行っています。職員の健康管理と入退所の対応、食事や喫茶、レクリエーションのとき同様です。入所事業所におきましては外部からのウイルスの持ち込みに細心の注意を払っています。流行の蔓延の状況に応じて面会レベルが変化していきます。現在は面会レベル3で対応をさせていただいています。

1.面会について

現時点では面会は全面的に禁止をさせていただいています。看取りやそれに準ずる方につきましてはその都度、医師と相談させていただきます。

2.その他の対応について

洗濯物受け渡し

連絡を受け、1Fエントランスにて受け渡しとします。その際、ご利用者の状態を写真・動画・ビデオコールなどを使ってお知らせをさせていただきます。

理美容

現時点では面会は全面的に禁止をさせていただいています。

他科受診の方の対応

受診がどうしても必要かどうか医師と相談の上でお願いします。現在、電話やオンライン診療にて処方が可能ですのでご家族がお薬を持ってきていただくことも可能です。

歯科往診

受診がどうしても必要かどうか医師と相談の上でお願いします。



3つの  **を避け
ましよう!**

事業所だより

2階では、三月はひなまつりということ、前々からみなさんと一緒に梅の木を花紙で作りました。フロア内の壁や窓に大きく飾りつけを行いフロアの雰囲気も春らしくなりました。

お雛さまも手作りで飾りました。

イベント当日は、みなさんにお内裏様とお雛様になっていただき写真撮影大会！女性の方はお化粧もされ、みなさん着物を羽織り、素敵な姿に大変

ショートいわや

身。みなさんの笑顔溢れる姿に大盛り上がり。いつもとは違う様子にみなさんの表情もいつも以上に輝いていました。

そのあとはひな祭りポールリング大会を開催。ポールは真剣そのもの。

最後は職員の特技のギター演奏でひな祭りの歌を皆で歌いました。

おいしいおやつを食べ、楽しく賑やかなひなまつりイベントになりました。

坪内 妙



3階では、ひな人形の前で一人ずつ記念写真を撮り、3月のカレンダーに貼り付けオリジナルのカレンダーを作成しました。コメントをかけるスペースも作り居室の壁に貼りみておられます。おいしい、桜色のイチゴのフルーチェを食べました。

3月はお二方の誕生日でしたのでその日にお祝いさせていただきました。

なんと、100歳をこえておられ節目のちゃんちゃんこを着て「ハイ、ポーズ」。もう一方は遠方の家族様からお手紙とお花が届き、とても喜んでおられ素敵な一日となりました。

原 安砂美

4階では、余暇の時間にさまざまな事をしています。リハビリ体操や風船バレー、花見の為の桜作りなどの手作業をしています。この度は、書道も利用者様と行いました。皆様、集中して書かれ、懐かしがられたり、上手に書けたと言われ笑顔も沢山みられました。

皆様とても上手に書かれ楽しい時間を過ごすことが出来ました。

荒蒔 伸治



ひなまつり



3月3日。今日は女性にとつての大イベント「ひなまつり」。ショートステイみどりでは利用者の皆さんに、日頃しないような特別なオシヤレをしていただくとうと、お化粧やマニキュア、ドレスを用意しました。

最初は皆さん遠慮がちで恥ずかしがっておられました。が、順々にマニキュアや化粧をすると「懐かしいねー」「綺麗だねー」「昔は私もしってたんよー」と色々な感想が聞かれました。



緊張するね



キレイになるわ



懐かしいね



ステキ★



綺麗ですね

した。ドレスを持つてくると「わー、綺麗」と言われる方や「良い布地じゃねー」と言われる方もいらっしやいました。自ら「あの色のドレスを着てみたい」と言われる方もおり、色んなドレスを着て記念撮影も行いました。

お化粧をすると皆さんとても華やかになり、笑顔が増え、少し若返ったような雰囲気になりました。

ショートみどり

お花見



ショート大町の隣には神社があり、大きな桜の木があります。春が近づくと桜のつぼみが少しずつ膨らんできて「そろそろ咲くかな?」「もうちよつとだね。」など皆さんが外を見ながら言われます。3月中旬から咲き始め3月末には満開となりました。やわらかな薄ピンクの桜が一番目に留まり、思わず「わあ、きれい」と皆さん言われるほど。

利用者様は外の桜を見つけては「きれいに咲いとるねえ」「あんな



キレイでしょ



ショート大町



もこつち来て見てみんさい!」などの興奮気味な声が聞こえ、普段外を見ない方でもわざわざ椅子を動かして花見をしている光景が印象に残りました。

桜を背景に記念撮影をする時、皆様桜に負けず劣らずの満開の笑顔になっておられ、2日には誕生会も兼ねてお花見をしながらケーキを食べました。

来年も窓から見える満開の桜を皆さんと一緒に見たいと思います。



満面の笑みでポーズ

健康だより 花粉症のケア



花粉症の種類や発症の状況は、各地方の植物の種類や花粉の数によって異なります。その患者さんの動向は花粉飛散とおおよそ一致します。最終的には花粉症の患者さんの実数について、まだなお検討の余地は残っていますが、厚生労働省の全国調査により国民のおよそ25%と考えられています。

	花粉症	風邪
原因	植物の花粉 スギ・ヒノキ・カモガヤ	ライノウイルス・アデノウイルスなど
発熱	なし、あっても微熱程度	あり
鼻水	さらさらした水っぽい鼻水	さらさらから粘稠な鼻水に変化する
くしゃみ	連続して何度も出ることが多い	出ることはあるがそんなにひどくない
鼻づまり	症状がひどく、両方の鼻が詰まることもある	両方同時に詰まることはまずない
眼のかゆみ	かゆみがある	かゆみはない
症状継続期間	花粉が飛んでいる間継続数カ月にも及ぶこともある	長くて1週間程度
天気との関係	晴や風の強い日に症状がひどくなる	天気に関係なく症状がある

花粉症とは？

花粉症は、花粉によって生じるアレルギー疾患の総称であり、主にアレルギー性鼻炎とアレルギー性結膜炎症状が出ます。花粉が鼻に入ると、直後にくしゃみ、鼻汁の症状が出て、少し遅れてから鼻づまりの症状がでます。このため、初めて花粉症になったときには、風邪と間違える場合もあります。

花粉症の原因

花粉症の約70%はスギ花粉症だと推察されています。スギの花粉が多いのは地球の温暖化も関係します！これは日本の国土に占めるスギ林の面積が大きく、全国の森林の18%、国土の12%を占めているためでもあります。北海道にはスギ花粉飛散は極めて少なく、沖縄にはスギが全く生息しません。関東・東海地方では、スギ花粉症の患者さんが多く見られます。



花粉症のメカニズム

1. 鼻の機能は呼吸する空気の加温、加湿、防壁です。空気を洗浄し、その空気を肺に送り込む役目を持っているため、粘膜の面には線毛があり、花粉が鼻孔から入ると表面の粘膜に花粉をくっつけます。
2. 表面についた花粉は鼻の粘膜にある線毛の働きにより、鼻の奥に運び出されます。運び出されなかった花粉がアレルギーの原因となる「抗原」と呼ばれるタンパク成分を鼻の粘膜に浸透させていきます。
3. スギ花粉の抗原が鼻の粘膜内に入ると、異物を認識する細胞（樹状細胞あるいはマクロファージ）と出会い、マクロファージが得た花粉抗原に対する情報がリンパ球のT細胞に送られます。
4. さらに、T細胞は花粉抗原の情報を同じリンパ球のB細胞へ送り、花粉にぴったりと合う「抗体」（スギ特異的IgE抗体）が作られます。
5. これがアレルギー反応の「感作※」という最初の段階です。
※「感作」:アレルギーの原因となる物質を「アレルゲン（抗原）」といい、食物、花粉、ダニなど多くのアレルゲンが存在する。アレルゲンが体の中に入ると異物とみなして排除しようとする免疫機能がはたらき、「IgE抗体」という物質が作られる状態。う最初の段階です。
6. いったん感作が成立した後に、再度アレルゲンが体内に入ると、IgE抗体がくっつき、マスト細胞（肥満細胞）からヒスタミンなどの化学伝達物質が放出され、アレルギー症状を引き起こします。

花粉症の治療

対症療法と根治療法があります。約5～6割の人がほとんど花粉症の症状がなく暮らすことが可能です！花粉症の治療は他の鼻や目のアレルギーの治療と基本的には同じですが、急に強い症状が起こることにも注意しながら進められます。治療法は対症療法と根治両法の2つに分類されます。

- 1) 対症療法
 - ・点眼薬、点鼻薬などによる局所療法
 - ・内服薬などによる全身療法
 - ・レーザーなどによる手術療法
- 2) 根治療法
 - ・舌下免疫療法
 - ・原因抗原（花粉など）の除去と回避
 - ・アレルゲン免疫療法（減感作療法）



花粉症のセルフケア

治療を季節前から予防的に行うとより効果的で予防にはメガネやマスクなどの防御器具が有効！花粉症の予防は、下のような項目が考えられています。鼻と目に花粉が付着しないようにすることで、防御器具が有効になります。着用違和感のない花粉症用メガネも販売されていますが、通常のメガネだけでも、メガネをしていないときに目に入る花粉量の半分以下になります。花粉の季節にはコンタクトレンズ使用の人は花粉がレンズと結膜の間で擦れるので、メガネに替えた方がよいでしょう。いわゆるダテメガネでも有効です。

- ・花粉情報に注意する
- ・飛散の多いときの外出を控える
- ・飛散の多いときは窓、戸を閉めておく
- ・飛散の多いときは外出時にマスク、メガネを使う
- ・帰宅時は、衣服や髪をよく払ってから入室する。洗顔、うがいをし、鼻をかむ
- ・表面がけばけばした毛織物などのコートの使用は避ける
- ・掃除を励行する



※ポンプルでは皆様の体調管理を行わせていただいております。体調の変化、薬の変更、主治医の変更等ございましたらスタッフまでお知らせいただきますようお願いいたします。



おもしろきかな我が人生



しゅりあちよーく・すてつぷ

ふじおか かずよし
藤岡 一義さん

昭和10年1月1日生まれ(85歳)



手作り作品

【幼少時代】

私は昭和10年1月1日に5人兄弟の長男として生まれ、父の仕事の為、朝鮮で終戦まで過ごしました。広島に帰ってきたから川内尋常小学校、安佐中学校に通ったよ。勉強は嫌いでね。近所の友達とビー玉やパッチンでよく遊びよったよ。夏になると近くの川で泳いだり、仕掛けを作ってはウナギをよく取ってきて、焼いて食べた脂がのつて美味しかったね。網でフナも取りよったよ。楽しかったね。中学卒業の頃に父が亡くなり、母と二人で親の代から続いとる軟弱野菜を作ることになって、わしの代からトマトも作り始めてね。トマトはデリケートな野菜で倒れんよう支柱を立てたり、実が割れんように色々工夫して苦労もあつたね。



【社会人時代】

35歳の頃、広島市内の倉庫関係の会社に勤め始めて、朝早くトマトを収穫してそれから車で仕事に行ったりしました。人を使う仕事じゃけえ神経使ったね。その頃の楽しみといえば飲むことじゃったけど、飲んで帰ると、おふくろが機嫌悪かつたね。仕事は倒れる前まで30年勤めたよ。

【結婚・家族】

37歳の頃、4歳年下の奥さんと白神社で結婚式を挙げて、白浜に新婚



旅行に行つてね。奥さんは取れたての野菜が食べれるけえ喜んでります。子供は娘が2人で、孫も5人おるよ。皆近所にいるから、よく来て賑やかよ。川内は農地も農家も減つてきて、私の家の周りも昔は家は無かつたが、今は家ばつかりになつたね。畑は奥さんが頑張つてくれて、娘も奥さんに教わりながら、やる気でもやってくれとるよ。ええ奥さんです。近所の旅行会社のバスツアーに2人でよく出かけた事も楽しい思い出じゃね。カープファンじゃけえ奥さんと娘と孫と試合を観に行つて応援しよります。

【現在は】



ケアマナージャーの紹介でしゅりあちよーくに3日、すてつぷに3日来て、マシントレーニングや園芸プログラムで畑仕事をしとるよ。園芸はどんな野菜を植えようか？肥料は？間引きは？草取りは？収穫は？やる事はようけあるけど皆で賑やかに話し合つてやつとります。時には野菜の話からそれる事もあるけど、それもまた面白いよ。じゃが芋、さつま芋、大根、白菜、キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎと狭い畑でよくこんなに採れるもんじゃと思うよ。皆もスタッフもやる気でもやりよるよ。夏のスイカやメロンも甘かつたし、収穫した野菜を皆で調理して食べるのは格別にうまいよ。年末の

しめ飾りや門松も皆に喜んでもらつて嬉しかったね。ここで畑仕事ができるのは楽しいね。また家の畑にも出てみたいね。



しゅりあで種から植えた大根。立派に育ちました



いつもユーモアたっぷりにお話してくださる藤岡さん。特に畑や野菜の話になると目を輝かせて、今までつちかつてきた豊かな知識を私たちに教えて下さいます。本当に畑仕事がお好きなんですね。これからも運動に畑仕事に楽しんで過ごしていきたいと思います。

中谷百合子

マスク作り(総務・居宅)

医療法人あすかの介護事業所でのマスク着用が必須となりました。皆様にはたいへんご不便をおかけしております。現在、マスクがなかなか入手困難な状況のため、総務と居宅でキッチンペーパーを使用してマスク作りを行いました。



テープを貼ってもう少し



サクサクと手が動くようになった!



ネットで見つけた癒し♡



黙々と作成



あと少しで完成



手慣れた作業



初めてのマスク作り真剣です

“ニューズレターあすか”は
当法人のホームページ上でも見ることができます
全編カラーで掲載しておりますのでぜひご覧ください
<http://www.asuka-net.or.jp>



医療法人あすか

Mail: asuka@smail.plala.or.jp

〒731-0103 広島市安佐南区緑井2丁目12-25

TEL: 082-879-3143 FAX: 082-879-3190

(編集: 今中 峰三子 澄川 幸子)

【編集者のつぶやき】

コロナウィルスの感染拡大で、当たり前前の日常がどれだけ幸せだったか思い知らされる毎日です。さて今、巷では様々な家での過ごし方が話題になっていますね。おうちカフェやおうち居酒屋、おうちキャンプなど…私のおうち時間は掃除！先日大規模な断捨離を行いました。大型ごみを捨てる行き、ダンスからあふれかえっていた洋服も、着ないものや入らないものは捨てて(高かった服は勇気を出して)すっきり！そしてまた新しい家具や服を買うという:(笑)片付いたんだか物が増えたんだか…

医療法人あすかの関連施設

緑井3丁目20・1

あすか居宅介護支援事業所

082-830-5117

リハビリデイ・ポシブルみどりい

あすか病児保育室

児童デイサービス ぱるみどりい

緑井2丁目12・25

高橋内科小児科医院

デイサービスセンター

まやるちよーく

通所リハビリテーション すてつぷ

シヨートステイ みどりい

小規模多機能型居宅介護事業所

つどいの家

あすか療養センター 緑井3丁目40・30

毘沙門クリニック

シヨートステイ いわや

通所リハビリテーション 野の花

緑井2丁目11・11・102

あすか訪問看護ステーション

毘沙門台東1丁目24・16

デイサービスセンター

しゅりあちよーく

あすかケアプラザ 中須1丁目26・12

ヘルパーステーション あすか大町

デイサービスセンター あすか大町

シヨートステイ あすか大町

サービス付き高齢者向け住宅

レジデンスあすか

あおぞら保育園

緑井2丁目9・31・102

児童デイサービス ぱるびしゃもん

緑井2丁目9・31・101

児童デイサービス ぱるひよし

緑井2丁目9・31・101

相談支援事業所 ぱる

相談支援事業所 ぱる