



ニュースレター あすか

通算331号



新型コロナウイルス感染症第3波の中で

広島県 感染者数1,439人 死者数8人
国内 感染者数175,243人 死者数2,553人
世界 感染者数6,778万人 死者数 155万人
2020年12月11日現在

本年3月のニュースレターで新型コロナウイルス感染症の取り組みについて報告を行いました。あれから9か月、この新しい感染症は全世界に広がり150万人以上の命を奪っています。日本国内のみならず広島県でも日々過去最高を更新しています。当初危惧されていた医療崩壊がまさに迫っている状況となっています。こんな状況下、不安にかられることなく安心して日々を過ごすためにはどうすればいいのか、先日高齢者施設の職員のために行われた大毛宏喜先生(広島県感染防止ネットワークの副理事長、広島大学医学部教授)のご講演を紹介したいと思います。日常生活の中で役に立つポイントがいくつかあります。

医療法人あすか 副院長 高橋真弓

感染リスクが高い条件

- 閉鎖空間
- 近距離での接触
- マスクなし
- 一定時間の会話



■左記の4つが重なると感染リスクが高くなります。戸外での感染リスクはほとんどありません。バーベキューでの感染例は、マスクなしで近くに寄って大声で長時間話していたのだと思います。歩いていてすれちがっただけで感染することはありません。

■また、公衆トイレのジェットタオルでの感染もありません

■感染のしかたは「飛沫感染」と「接触感染」があります。新型コロナウイルスは飛沫感染によって伝播する。飛沫感染はまとまった量の飛沫が口や鼻から入らない限りうつりません。

■ウイルスの侵入場所は3カ所(口 鼻 目)です。入り方は2種類です。日常の生活ではほとんど飛沫感染ですが、介護現場では接触感染が多いとされています。それ以外の感染経路はありません。

入り方は2種類

1. 人の口から出たしぶき(飛沫)が入る
2. 手についたウイルスで顔を触って入る

飛沫感染はマスクで

- リスクの高い場面で着用する
- 飛沫から口と鼻をガードする
- 布マスクでも有効だが、医療従事者は念のため不織布のマスクを着用



■飛沫感染対策はマスクが有効です。マスクを正しく装着することが重要です。



次ページへ続く

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。



【目次】

1. 新型コロナウイルス感染症第3波の中で①	1
2. 新型コロナウイルス感染症第3波の中で②	2
3. 医療法人あすかによろこ	3
4. 事業所だより つどいの家	4
事業所だより ショートいわや	4
5. ご長寿の秘訣	5
6. デイあすか大町作品展	6
7. おもしろきかな我が人生 ～山本 齡子さん～	7
8. わたしの好きなもの 第74回	8

■ 換気は30分から60分に1回、定期的に窓を開けてください。換気は必要ですがご利用者や職員が快適に暮らせる室温を保つことがもっと大切です。窓を開けたままのエアコンや暖房をかけるのはダメ。電気代ばかりかかってしまうのは現実的ではありません。



■ 介護現場では接触感染の予防が重要ですが、手指衛生は忙しいほどおろそかになります。介護現場に行くとき掃除ばっかりしているところがあります。掃除に時間が取られると本業がおろそかになります。環境の消毒はほどほどでいいのです。床の消毒も不要です。

■ 手袋を外す際の手の汚染に注意してください。手首が汚染されやすいのです。手指衛生は指先、親指、手首の消毒をポイントにしましょう。日常生活においても指先と親指に注意して消毒するといいです。

手をきれいにするコツ

□ 指先、親指、手首に注意



■ 目に見えないものが相手なのでどんなに頑張っても入ってくることはあります。頑張りすぎるとほかの仕事に影響が出る。医療材料にも限りがあります。職員やご利用者などから入ってくることを前提に考えておく必要があります。

感染対策の原則

ゼロリスクを目指さない

「ゼロ」を目指すと・・・

- 掃除や消毒に時間をかけてしまう
- 個人防護具がいくらあっても足りない
- 精神的に疲弊する
- 実際に起きた時にショックが大きい

■ 感染者が出た場合の想定を考えておくことも必要です。出た場合でも濃厚接触者を最小限にすることを普段から行っておくことが大切です。

■ 医療や介護現場の職員が注意すること

- ① マスクを外す場面に注意をする ○食事・休憩時間 ○歯磨きをする洗面所 ○更衣室など
- ② 一緒に食事をする人をできるだけ少なくする。距離をとる。食べるときには話をしない。
- ③ 不適切なマスク着用はお互いに声をかける
- ④ 勤務時間外でもリスクの高い行動を控える。

■ 感染対策に絶対というものはありません。土砂降りの雨の時にマスクという対策は100パーセントではないけれどかなりの雨をよけることが出来ます。手指衛生も大事です。だがそれも100%ではありません。ひとつ一つの対策は決して100%ではないけれどそれぞれが感染リスクを10分の1にするならば、リスクは千分の一になります。



■ 以上のように、一般の人の感染はほとんど飛沫感染によるものであり、食事時のマスクを外しての会話による感染が多い。また、家庭内での感染予防は困難であるので家庭にウイルスを持ち込まないよう注意をしましょう。



カン オン
Cảm ơn
ありがとう

ショートステイみどりい
チャン ミン チャウ

医療法人あすかにようこそ



【どうして日本に来ようと思ったのですか】

日本が好きで、日本語を話せるようになりたかったからです。

【日本に来て何年になりましたか】

5年です。最初の2年は日本語学校で勉強して、介護の勉強を始めました。

【介護の仕事に就こうと思った理由は】

お父さんとお母さんが病気がちで、お世話ができるようになるためです。

【日本の食べ物で好きなものは何ですか】

一番は寿司でまぐろの赤身が好きです。
回転寿司で30皿食べたことがあります。
すき家の牛丼も好き。ベトナムにはどんぶりのメニューはなくて、日本で初体験、とても気に入りました。

【得意料理はありますか？】

牛鍋 (すき焼きとは全然違うそうです)

【ベトナムのおすすめの食べ物を教えてください】

一番は「フォー」です。他に「ブンチャー」があります。
元オバマ大統領もおすすめ。ベトナムのつけ麺です。

【日本の思い出の場所はどこですか】

八王子の湖のある公園・横浜赤レンガと中華街

【今ハマっていることはありますか】

音楽を聴くこと。ジャンル関係なく気に入った曲を何度も聞いて、覚えたら歌います。

今は、生まれてくる子どものための歌をたくさん聞いています。

【日本の文化でよいなと思ったことは何ですか】

着物 きれいだから

【奥様の好きなところは？】

優しいところ、それに可愛い ……新婚さんですから、聞いただけ野暮でした！

チャウさんは、日本語の習得が早く、きれいな日本語を話されます。

歌もすごく上手で、演歌は天下一品!! 聞きほれてしまうくらいです。

介護の仕事も周りの注意を素直に聞き、やる気をもって成長されています。

来年には家族が増え、楽しみと責任が大きくなりますね。周りの職員はお母さんのように心配して、いろいろ聞いてはちょっかい出してます。迷惑してたらごめんなさい(>_<)



結婚式の写真



遊びリテーション



敬老会仮装



牛鍋



ブンチャー

最後に、質問内容がどうも食べ物に関係することに集中してしまいました。

お腹がすいている時だったからでしょうか…失礼しました。

事業所だより

あつという間に12月になり急に朝、晩の寒さが増してきましたね。

10月頃までは、行事を行うことができませんでしたでしたが、11月に入り利用者様からの声もあり毎週月曜日と金曜日の週2回行われていました“つどいの広場”(音楽療法のプログラム)を再開! 國森先生をお迎えすることができ皆様大喜び。懐かしい歌を唄うのも楽しみですが、間に入る先生のトークを楽しみにされておられ、「歌もええんじやけどね、先生の話を聞くのも楽しみなんよ」と。 “つどいの広場”の日は席づくりを率先してお手伝いしてくださる利用者様に職員が助けられています。利用者様の方が席づくりに詳しくいらいます。いつもありがとうございます。

そして、毎年やりましょう、やりましょうと言いつつ実現していなかったハロウィンパーティーを開催! はじめは「ええよ」や「恥ずかしい」など声もありましたが皆様快く衣装や被り物を身に着け「ハイチーズ」と素敵なショットをいっぱい収めることができました。ハロウィンなので本日のおやつは竿で釣って頂き召し上がっていただくことに。仮装したまま「お菓子釣りゲーム」。制限時間は短くしていたはずなのですがすごい数をゲットさ

つどいの家

れる方も:「たまにはこういうのもええねえ」と、とても喜んでくださいました。

今年も残りわずかとなってまいりましたが皆さんと元気に年を越せますように...



つどいの広場



悪い子はだれじゃ



夫婦で2ショット



いっぱいとりよ-



あんたうまかったね



誰でしょう



ガオー

事業所だより

ショートいわや2階では、11月の秋まつりイベントで1日限りのクレープ屋さんを開店しました。

屋台は職員が牛乳パックを使って手作りしました。

クレープを焼き始めるとフロア中にとっても良い香りが広がり、利用



ピース!!!!



いらっしゃいませ!



おいし〜♡



いただきま〜す♪



すてきな笑顔ですね

ショートいわや

者様が笑顔になっていました。焼きあがったクレープを「まあ〜おいしい♡」と言いながら食べていただきました。そんな利用者様の姿をみて職員全員うれしく思いました。

「長寿の秘訣」



ふじの とくや
藤野 徳彌 様



しゅりあちよーく

1に、体を動かすこと。
若いころは、テニス、卓球、陸上、水泳と、色々なスポーツをしました。アキレス腱を切ってしまったことも何度かありました。バレー選手だった妻と、よく一緒にスポーツ観戦をして、「あのプレーはすごいね。」などと話すのが楽しみでした。今はしゅりあちよーくでのリハビリ体操と、自宅では時間を作って近くの公園で歩くようにして体を動かしています。足だけでなく、手、頭、目と色々な所を使っているのがよくわかります。

2に、好き嫌いなく、何でもよく食べること。

特に野菜は、毎食欠かさないようにしています。特別なものではなく、チンヤや白菜といった葉物をそのまま食べています。



真剣に書道に取り組まれているお姿



3に、皆さんと心やすくおしゃべりすること。
絵画、写真、書道、スポーツと、好きなことを通じてのおしゃべりは弾みます。しゅりあちよーくでの書道は納得するまで何枚も書き、先生とお話しをすることですさらに筆に力が入ります。

このように、体を動かし何でも食べ、よく話し笑いよく寝ることが私の長寿の秘訣だと思います。

新型コロナウイルス感染対策

「マスクの着用」「3密の回避」「手洗い・消毒」などの基本的な感染症対策を徹底しましょう。



新型コロナウイルス感染症は、主に飛沫感染や接触感染によって感染するため、3密(密閉・密集・密接)の環境で感染リスクが高まります。このほか、飲酒を伴う懇親会等、大人数や長時間におよぶ飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わりといった場面でも感染が起きやすく、注意が必要です。

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。
- また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に懇居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、同じ飲みや箸などの共用が感染のリスクを高めます。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のまじこ酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、自カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中에서도注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 家の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わる時、気の配りや環境の変化により、感染リスクが高まる可能性がある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



デイあすか大町作品展

第四回目となる今年の作品展では「世界に一つだけの作品作り」がテーマです。全利用者様に取り組んでいただきました。今回のメイン作品

「タイルコースター」と「ハーバリウム」のどちらが作りたいか選んでいただき、作品作りに取り組んでいただきました。ハーバリウム作りは、瓶にドライフラワーをレイアウトし、オイルを入れます。「こんなきれ

な花があるんじゃないか」「私は何色にしようかね」と、お話にも花が咲きました♪

ハーバリウムは誰にでも作れる作品ですが、レイアウトにセンスが表れます。一人ひとりの個性が光る、まさに世界に一つだけの作品となりました。その他にも、書道、絵画、手芸も展示し、たくさんの方々に観覧していただきたく、1階エントランスにて1週間展示させていただきました。



書道



エントランスホールで開催



手芸



絵画



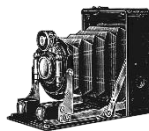
おもしろきかな我が人生

しゅりあちよーく

やまもと れいこ

山本 齡子さん

昭和7年9月18日生まれ(88歳)



令和二年九月十八日私は八十八歳になりました。

生まれは京都です。兄、姉、私、弟三人の六人兄弟です。父が公務員であつた為、転勤が多く家族全員でよく引越しをしました。東京には小学二年から五年まで居りましたが、戦争中で、食糧難でもあり、大変でした。

「明日は六年生になる」という日に、私は大きな血を持って近所の魚屋に魚を買いに歩いていました。その時、こわい顔をしたおじさんが「警戒警報」とメガホンを持って叫んでいました。困ったと思い、引き返そうと思った時、直ぐに空襲警報が…突然、「ドガン・ドガン」と大きな音が二度した後、すぐに警報は解除となり、あたりは静かになりました。

翌朝、小学校に行つてびっくり、校庭に大きな二つの穴があき、夜通し降った雨がたまりプールが2つできていたのです。おそれんぼの父はすぐ家族全員を連れて田舎に疎開しました。

島根県浜田市の父の実家に落ち着きました。そして浜田小学校、津和野高等女学校、洋裁学校に通いました。

戦争が終わり、生花・茶の湯・洋裁・絵画その他、歌や三味線など好きな事が沢山できるように、平和になった日本は本当に楽しかった。東京で裁断師の資格も取りました。

二十五歳の頃、洋服店を開いてみた

いと思つていた頃、結婚する事となり広島へと移りました。

一男一女の子育てをしながら洋裁の仕事が続けていました。

五十六歳の頃、原爆にあい、体の弱つていた主人が亡くなりました。下の娘はまだ大学二年生でしたが、なんとか卒業させる事ができました。現在、二人とも家庭を持ち幸せに暮らしています。

孫は三人です。娘には海外の友人が多く、我が家でホームパーティーを開く事も度々あります。お土産に着物をほどこいてリメイクしたワンピースや小物をプレゼントしても喜んでもらいました。

現在は、足・腰・痛いところだらけですが、昔の着物や帯で洋服を縫ったり、大小様々なカバンや袋のデザインを考えながら楽しく作っています。しゅりあちよーくへ来てからは好きな絵を描いたり、詩吟を教へてもらったり幸せな老後だと喜び皆様に感謝しております。



河原でのバーベキューへ持っていく為のおむすびやサラダを娘と一緒に作りました



息子、娘たちとバーベキュー



帯を使って作りました



お正月 フランスの友人に日本の伝統を知っていただくためにおせち料理を手作りしました。

いつも穏やかな山本様優しい笑顔で周囲を和ませてくださいます。作品にもその優しさが滲み出ていますね。洋裁の仕事をしていた頃、その仕立ての良さが評判を呼び、遠方からも多くの注文があつたそうですが、山本様の技術はもちろんです。その人柄が多くの人を引き寄せたのではないのでしょうか。いつまでもお元気で素敵な作品を作り続けてください。

小林祐子

わたしの好きなもの 第七十四回
【コーヒー】



ショート大町
にしむら ひろこ
西村 弘子さん(95)

私の好きなものは、コーヒーです。17歳まで家族でブラジルに住んでいたのですが、本場ブラジルのコーヒーの味を堪能してきました。毎朝家族の食事の準備をし、一人一人に好みのブラックコーヒーを入れていました。私は濃いめが好きでした。当時はコーヒーに合う甘いお菓子を食べている時が一番の至福の時間でした。日本に帰ってから、ブラジルのコーヒーの味が忘れられず、色々なお店に行き、豆を買って帰り、コーヒーを試し飲みました。お気に入りの味が見つかったら、いつでもすぐに飲めるように、ポットにたくさん作っていました。



95歳になった今もコーヒーが大好きで、ショートで出る温かい甘めのコーヒーを席でゆっくり飲み、お友達と会話をするのが日課となっています。



おいしいねえ



家族写真



ブラジル
サンパウロにて

西村さんスマイルで楽しいお話を聞くことができ、私もコーヒーが大好きなのでブラジルコーヒーの苦みとコクの美味しさを堪能したくなりました。



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

082-8303-5177

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

通所リハビリテーション すてつが
ショートステイ 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
ショートステイ いわや

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
しゅりあちよろこ

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
ショートステイ 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

毘沙門台東1丁目 24・16

児童デイサービス ぱるびしゃもん

緑井2丁目 9・31・102

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

“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】

早いもので今年もあと1か月を切りました。コロナ、コロナの一年でしたね…。去年の今頃、まさかこんな事態になるなんて思ってもみませんでした。人生、なにかあるかわかりませんね。来年はコロナが落ち着き、平穏な暮らしが戻ってくることを願います★
願いといえば我が家の子供二人が受験生なので、神社で「願い玉」を買って合格祈願をしてきました。願いが叶うかどうかは…子どもの頑張り次第ですね(笑)
ではみなさま、来年もよろしく願いいたします。