



# むつみ荘だより



2024年3月 第311号



医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘  
〒673-0852 明石市朝霧台 1120-4 TEL (078)911-0623  
なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>

## 23 年出生数 **過去最少** 75.8 万人

～コロナ禍経て 人口減加速、初の 80 万人超～

～婚姻数、戦後初 50 万組割る (90 年ぶり) 23 年～

医療法人 なごみ会  
理事長 横山 光昭

COVID-19 による行動制限も解除された 2023 年も 婚姻数は 更に減少し、出生数も再び過去最少を更新中です。少子高齢化が一段と進む中で、いかに社会保障制度を維持していくのか、課題が山積みされ、難度はますます困難を極めています。

### 日本の人口動態

|         | 2023 年   | 2022 年   |
|---------|----------|----------|
| 出生数(人)  | 75万8631  | 79万9728  |
| 死亡数(人)  | 159万0503 | 158万2033 |
| 自然増減(人) | ▲83万1872 | ▲78万2305 |
| 婚姻数(件)  | 48万9281  | 51万9823  |
| 離婚数(件)  | 18万7798  | 18万3103  |

23年22年 人口動態統計速報値 (図 1)

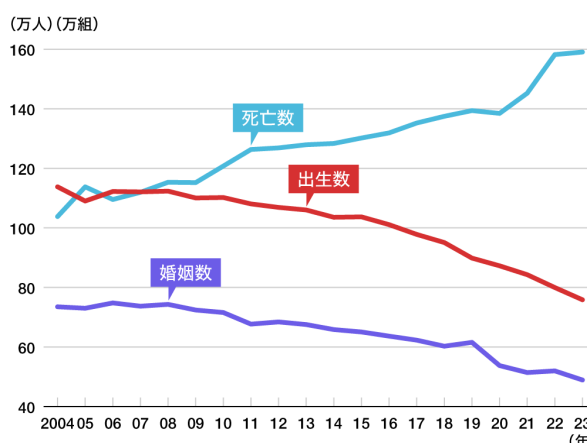
厚生労働省が公表した人口動態統計(概算)による速報値に於いて、**23 年 出生数は**、22 年 79 万 9728 人より 4 万 1097 人少ない **75 万 8631 人**となりました。1899 年の統計開始以来、初めて 80 万人を割り込んだ昨年よりも、更に 減少して過去最少を更新しました。(図 1) 原因としては、出産期に当たる世代が減少していることに加え、コロナ禍の間に婚姻数が低迷したことが影響したと分析しています。

※ 速報値には、日本在住の外国人や在外日本人の数が含まれて、6 月に公表の確定値では、日本在住の日本人の数のみ集計のため少なくなる

死亡数は 前年比 8470 人増の 159 万 503 人で過去最多を記録しました。人口の自然減(出生数と死亡数の差)は、21 年に初めて 60 万人を超えたが、22 年は 78 万 2305、23 年は 83 万 1872 人と増加し多死社会となり、年を追うごとに人口減に拍車がかかっています。

(図 2)

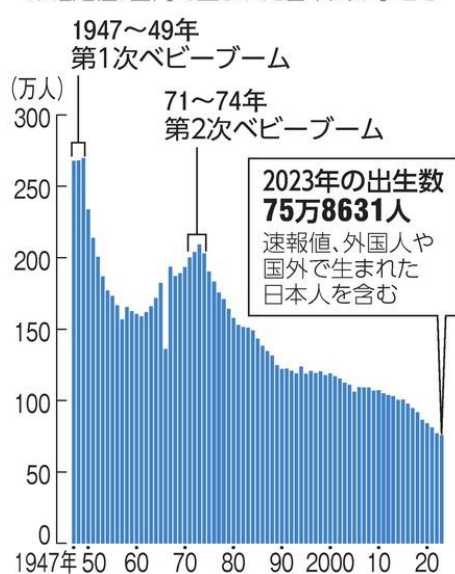
## 人口動態統計速報



(図 2)

## 出生数は8年連続で減少している

厚生労働省の人口動態統計から。23年以外は確定値、国内で生まれた日本人の子ども



(図 3)

日本の出生数は終戦直後の第1次ベビーブーム(1947～49年)には、250 万人、第2次ベビーブーム(71～74年)には 200 万人を超えました。その後は一貫して減り続け、第2次ベビーブーム世代の出産ブームも起こらぬままに、2007 年以降は自然減の幅が拡大しています。(図 3)

婚外子(非嫡出子)の少ない日本では、婚姻数減少が出生数の減少にほぼ直結します。23 年の婚姻件数は 48 万 9281 組と戦後初めて 50 万を割り込みました。誘引として若い世代の結婚に対して意識の変化もあり、婚姻数が急に戻る

のは難しいとした上で「出生数の減少傾向はしばらく続きそうだ」と分析しています。結婚をめぐる意識変化しない限り少子化に歯止めがかからないものと思われます。更に コロナ禍で結婚する人が減ったことも一つ要因と分析しています。コロナ禍から「平時」に移りつつありますが、23 年も婚姻数が大きく減少したために、出生数も減少傾向が続くものと推察しています。



おんぶした 孫が背を貸し 通院日

子の未来 幸せだろうか この星で

車椅子 乗る人 押す人 みな老人

令和 6 年 春 分



おやつクッキング

## 『キウイ大福』に挑戦

・・・食欲不振の方にも 大好評・・・



管理栄養士 木村 美穂  
施設サービス課 濱野 繁代

毎回 大好評の手作りおやつクッキングを3月8日（金）に実施。去年は「イチゴ大福」、2年前には「バナナ大福」を提供し、今回は『キウイ大福』に挑戦しました。全国的に COVID-19・Influ. 感染症が収束せず 拡大傾向のため、家族参加の各種季節行事やボランティア訪問や家族の方々の面談も叶わず、楽しみは全て中断され 唯一の楽しみは食べるだけとなっています。レクスタッフは、少しでも元気になって貰いたいとの思いで、試行錯誤を繰り返しながら衛生面に気をつけて、定期的におやつクッキングを行っています。

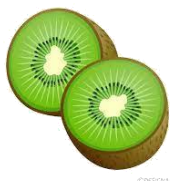
材料として白玉粉と砂糖に水を入れて、耐熱皿にのせレンジで温めて生地を作りました。生地を薄く延ばして 8等分に切ったキウイフルーツと白あんで包みこみ完成。生地がとてもしずく、片栗をまぶしながら 素早く包んでいきました。特に 作りたては柔らかく、誤嚥することもなく、いつも食事量が少ない方や 傾眠傾向の方も目をしっかり開けて 美味しく 食べられておられました。

フルーツの王様といわれるキウイには 栄養と期待効果として、ビタミン C・カリウム・アクチニン・ポリフェノールを含有し、特に免疫機能維持とか高血圧予防・腸内環境を整える食物繊維・消化促進・抗酸化作用があります。

キウイフルーツのさっぱり感と白あんの甘さ、お餅のもちもち感の組み合わせはいかがでしたか？ 利用者さんも「ペロリと 食べてしまったわぁ」とか「美味しかった！」「キウイと マッチしていた」との感想を述べられ、昼食後にもかかわらず、1個パクリと食べられていました。普段 食事量が少ない方も「美味しい！」と食べられていたことが、嬉しかったです。まだ寒暖差が激しいですが、この寒さで 桜の花芽も目覚め、今しばらくの辛抱で 春がやってきます。4月に花見弁当を予定しています。楽しみに待っていて下さい。



「気休め」と サプリにルビを 振っておく  
寝てしまえ 悩み半分くらい 減る



令和6年 啓 塾



3月

# 誕生会

・・・雛祭りゲームに熱狂し 抹茶ケーキで団楽・・・

施設サービス課 福井 あやな

「三寒四温」の言葉通り、寒さと温かさが入り混じる中にも、見え隠れする春の兆しに心踊る今日この頃。2月中頃に 食堂の入口には「お雛さま」が飾られ、通りすがりに 立ち止まっては「綺麗ね～」とか「可愛らしいわぁ」と笑みを浮かべ 春の訪れを心待ちにされている光景が見受けられました。3 日の『桃の節句』に『誕生会』を開催。以下の6名が主役の方々です。

|    |     |    |    |      |     |    |     |    |    |      |     |
|----|-----|----|----|------|-----|----|-----|----|----|------|-----|
| 濱田 | 芳枝  | さま | 昭和 | 2年生  | 97歳 | 二石 | 寛子  | さま | 昭和 | 4年生  | 95歳 |
| 阪本 | 朝子  | さま | 昭和 | 4年生  | 95歳 | 千島 | 芳江  | さま | 昭和 | 14年生 | 85歳 |
| 村上 | 喜代子 | さま | 昭和 | 19年生 | 80歳 | 玉屋 | スミ子 | さま | 昭和 | 20年生 | 79歳 |



今回は 既製ものとは一味違う『雛祭り 輪投げゲーム』をしました。手先の器用な職員・入所者の方々の“なんと！全て手作り”。輪は滑りにくく 軽くするため 素材には新聞紙、的棒にはペットボトルを使用して、絵の得意なスタッフ4名が“桃の節句に因んだ雛飾りのイラスト”作成しを台紙に貼り付けてカラフルに彩りました。うれしいひなまつりの 唱歌の中に、ゑ灯りをつけましょ “ぼんぼり” にがあります。私が“ぼんぼりも飾ろう”と発案

し、長柄つきロウソク立てをダンボール作成し紙コップに貼り付けました。『雛段飾り』が完成しました。数日前から“手作りゲームセット”を協力し準備しました。

当日は 天気も良く 多目的ホールには 春の日差しが差し込み、昼食は“散らし寿司”と気分は春一色です。レク前に 鈍った体を 四肢の屈伸運動・柔軟体操でほぐしました。準備運動段階で 全員張り切って腕を振り、やる気満々な姿が見うけられました。ルールは「男雛・女雛」が100点、「菱餅・甘酒」は50点、「橘・桜」は10点、「ぼんぼり」は5点で1人5投ずつ投げ、合計点数を競いました。開始早々「それえ！」「よいしょ～」掛け声と共に投げておられました。



輪は非常に軽くて持ち易く、遠方まで飛ばされていました。普段は控えめ方も**的棒に 向かって、立った状態で ひょいひょい 投げて**おられました。「あの的は池田つるゑさまの作品ですよ」と言うと「そなん 知らんわあ」と照れていました。勢いあまって前のめりになられる方ある程 盛り上がり、**快適な汗を流されました**。ゲーム結果は 1位は渡邊節子さま 150 点、2 位と 3 位は 110 点の中西孝江さまと内海黎子さまでした。



ゲーム終了後、誕生者を紹介。今回は 最年長は 97 歳～最年少は 79 歳でした。高木幸子さまが折り紙で作成した雛壇の前で記念撮影をしました。恥ずかしがりやさんが多く「写真なんか！」と言いつつも、**にっこりと万遍の笑みを浮かべて“パチリ”と写真に納まって**おられました。

最後に **抹茶のショートケーキ**でお祝いをしました。尚 抹茶のチョイスは、**2月28日**が『利休忌』で千利休の法要の為に行われる**茶会文化**にならってみました。日頃は物静かな内匠慶子さまも「安土桃山時代の茶人である裏千家でも雛祭りをするわよ！」の一言が非常に印象的でした。櫻の便りも すぐそこまで来ています。来月には「**全員で 花見に行けたらいいなあ**」と感じた**1日**となりました。

子と歳を聞いて びっくり 知らん間に  
 楽しみを 後にとくとく 歳じゃない  
 何の日か 動く祝日 ややこしい

令和 6 年 立 春



# お知らせ & ご案内



総務管理課 藤井 健作  
施設管理者 横山 光昭  
施設長 横山 光洋

## 《COVID-19》

新型**コロナワクチン**「令和5年秋接種」の

**接種期間**は、**令和6年3月31日（日）まで**

となっています。

厚労省は

令和7年度からは

**65歳以上の高齢者や重症化リスクの高い人を対象に**

接種を勧める「**定期接種**」に変わります。



今の処 **接種回数は年1回 秋・冬頃の予定で**

接種費用は、

標準的な **自己負担額は7000円程度**と発表。



接種1回あたり1万5300円程度と見込まれ、

このうち8300円が市町村などで助成されます。

一方 対象者以外の方は 全額自己負担になります。

※ 詳細は 情報が入り次第 お知らせします。



## 《麻疹 はしか Measles》

最近 **はしか感染症**が 拡大中

麻疹ウイルスによって引き起こされ

**感染力は ウイルス中**でも**最強**の

急性全身感染症

感染経路は

**空気・飛沫・接触**で、

**ヒトからヒトへ感染が伝播**



感染すると約10～12日後に

**高熱・咳・鼻水**といった**風邪症状**が現れます。

口腔内の**頬粘膜**に

小さな（約 1 ミリ）**白い発疹（Koplik 班）** が現れ

一旦 解熱。

再度 発熱し その後 **体中に赤い発疹**が出て

約 7～10 日後に 回復

特別な 治療法なく対症療法のみ

肺炎、中耳炎を合併し、

先進国でも 稀に（1,000 人に 1 人）脳炎や肺炎で

死亡する事もある。

予防には

**ワクチン接種が有効**

（確実効果を得るためには 2 回接種が必要）

麻疹 既往のない方に**予防接種**が勧められています。

※ 既往のわからない方は

医療機関で 麻疹の抗体価検査で判明します。



## インフォメーション

### むつみ荘 行事予定

- 7日（日）誕生会（入所）  
24日（水）ビデオ鑑賞会（入所）  
15日（月）～20日（土）誕生日週間（通所）



### こころ 行事予定

- 5日（水）フラワーアレンジメント  
10日（水）おやつクッキング  
13日（土）フラワーアレンジメント  
18日（木）おやつクッキング

## むつみ荘だより

インターネットで配信中！

あさぎりむつみ荘

検索



QRコード

## サンエイ薬局の「健康メモ」

### ドライアイの治療

ドライアイとは涙の量が減ったり、涙の成分が変わってしまうことで、目が乾燥し、ひどくなると角膜や結膜に障害が起こります。乾燥を防ぐには、少なくなった涙を補充する点眼薬、涙に潤いを与える点眼薬、涙の成分である水分やムチンを出す点眼薬が使われます。しかし点眼薬でうまく症状が改善しない場合は、涙の排出を抑えるために、液体コラーゲンやシリコンプラグで涙の排水口である涙点を閉じる治療もあります。気になる症状があれば、眼科を受診しましょう。



お薬や健康に関する様々な相談に応じます、お気軽にお立ちよりください！

 **サンエイ薬局**

サンエイ薬局

検索

<http://sanei-pharmacy.com/>

本店 あさぎり病院北側

〒673-0852

明石市朝霧台1147-18

TEL 078-913-8585

## 編集後記

### ★ 彼岸の中 日本列島に寒波襲来 墓参も 防寒具着て フルフル 寒の戻りで 峠道の 土筆の生育もイマイチ

20日は『春分』。“暑さ寒さも彼岸まで”の諺の如く、暖冬と云われ久しいが 此处数日「寒の戻り」で 日本列島に寒波襲来。郷里の菩提寺に墓参するも 例年なら 空高く雲雀の囀りや山中では鶯の初音が聞かれる頃であるが、今年は小雨も降り強風に煽られコートの際を立ててブルブル状態。櫻の開花約2週間前から ダンダン成育すると言われる土筆。処が 野辺の畑や田圃の峠道には、チラホラと顔を覗かせているも 寒さのため生育もイマイチであった。

週末から暖かくなるとの予測だが “休眠打破”で櫻も目覚め、全国選抜高校野球開始に合わせて櫻前線も北上する。終日の寒暖差が大きく 虚弱高齢者は体調を崩し易く、充分に観察し体調管理をしてあげて欲しいものです。

### ★ オラルフレイル予防に 定期的な歯科医師・歯科衛生士によるフリのケア大切

高齢者にはオラルフレイル予防が大切。例えば「活舌が悪くなる」「食べこぼす」「わずかにむせる」「噛めない食品が増える」「口が乾燥する」Etc. 些細な口の機能低下や食の偏りがある状態を指します。ある研究で噛みにくい、むせやすいEtc. 機能が低下をきたしている高齢者は、介護度と死亡リスクが上がる事が判明したそうです。予防には①定期的な歯科受診し 歯科医師・歯科衛生士によるプロのケア ②口をたくさん動かす (パタカラ体操・嚥下体操・唾液腺マッサージ等) ③食事で噛む回数を増やす(少し硬い食物を摂る)Etc. があげられます。本人が気付いても「今は困ってないから まあいいか!」とほって置きがちになる事が多く、十分に食事摂取状況を観察すると共に SOS の発信を見落とさなく、常に注意して喚起する必要があります。

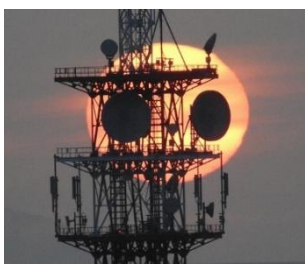
また口臭の原因はメチルメルカプタンである事を、大阪大と化粧品大手マンダムの研究チームが発見。歯周病になると、玉ねぎの腐った臭いがするため気付くことが多い。予防として 定期的受診により、歯垢・舌苔等除去による予防が重要であると言われています。いつまでも「8020」運動を心掛け、フレイル予防を遵守して心身ともに健康な長寿を望みたいものです。

### ★ 貴重な春の風物詩 イカナゴのシンコ漁 深刻な不漁 高級魚なみに高騰 1キロ8000円 タイの3倍

瀬戸内海(播磨灘・大阪湾)で春を告げるイカナゴ漁が資源保護のため、今季 大阪では休漁・兵庫県は1日だけの漁で終了。毎年シンコ(稚魚)は2016年までは1万~2万トン(兵庫県内)の水揚げがあったが、17年に急減してから不漁が続く。価格も10年前の5~6倍に達し、1キロあたり八千円と高級魚になってしまった。

北欧ノルウェーではイカナゴは豊漁だというのに、日本でなぜ漁獲量が少ないのか? 原因を突き止めることが大切ではないか? 瀬戸内だけでなく、東北地方・福岡・静岡でもとれなくなったと言われている。原因を海水温の上昇とか海が綺麗になったとか、貧栄養とか 餌となるプランクトンの減少といった憶測で、消えていく理由を解明せずに水産資源減少を続けていくことは、実に嘆かわしいことである。

### ★ 歴史的瞬間に大興奮! 夕焼けパンダ登場 1年ぶり久々の顔に照れ?



明石市立天文科学館で 3月1日、夕日が鉄塔のパラボラアンテナと重なり、パンダのように見える現象で、丸い顔が久々に顔を見せた。

イカナゴは クギ煮がいやで 逃亡か

チェルシーの 明治は遠く なりにけり

離党して 仲良く作れ 裏金党

令和6年 彼岸 (文責 MMY)