



# むつみ荘だより



2024年10月 第318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/>

## 高齢者対象 定期接種 10月開始 コロナワクチン接種

同時に **インフル. ワクチン**接種も 開始

医療法人 なごみ会  
理事長 横山 光昭

高齢者を対象にした新型コロナウイルスワクチンの定期接種が 10月1日から始まります。費用の一部は原則自己負担となり、オミクロン株の亜系統「JN.1」系統に対応した5種類のワクチンが使われます。図1

製薬会社	種類	対応変異株
ファイザー	mRNAワクチン	JN.1
モデルナ		
第一三共		
Meiji Seika ファルマ	mRNAワクチン (レプリコンワクチン)	
武田薬品	組換えタンパクワクチン	

図1

コロナワクチン接種は 3月末迄は**臨時接種**として、生後6カ月以上の全世代が自己負担なしで接種できました。処が、**今年度からは主に高齢者対象に定期接種**となりました。対象者は(1)65歳以上(2)心臓や呼吸器疾患、免疫不全などの重い基礎疾患がある60~64歳です。但し 以前の接種後にアナフィラキシーショックなど体調不良になった方は接種を控えるよう求められています。

接種回数は年1回で、自己負担(費用)は自治体によって異なります。コロナ禍の期間を含め、今春まで無料だった接種費用は「15300円」となっています。国が一律8300円を負担し、更に 居住地域により自治体負担し、自己負担を3000~4000円前後としている市町村が多いようです。因みに **明石市では自己負担“3000円”で接種可能**となっています。一方、**対象外の人は任意接種**となり、**原則全額自己負担(15300円)**となります。

# COVID-19 と Influenza と Common cold

## 症状・潜伏期間・対応を比較（鑑別診断）

2024年夏、新型コロナウイルス感染症の第11波が到来し感染者数が急増。今冬に新型コロナ感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念されています。

### コロナ・インフルエンザ・一般的な風邪の違い

症状や潜伏期間、検査の推奨期間、対応方法などに違いがあります。潜伏期間（病原体に感染してから症状が発症までの期間）と感染力の違いは以下の通りです。※図2

新型コロナは、潜伏期間が最長2週間程度と比較的長いのが特徴。ウイルスを体内に保有しながら症状が現れない期間が長く、知らないうちに多くの人にウイルスを広めてしまう危険性があります。一方、インフル.の潜伏期間は1~3日程度で、風邪と比べても早く症状が発現します。

#### <潜伏期間・感染力>

病名	潜伏期間（一般/最大）	感染力のある期間	感染力が最も強い期間
新型コロナウイルス	1~14日間（平均3日~5日程度）	発症後7~10日	発症2日前~3日
インフルエンザ	1~3日間程度	発症1日前~発症後5日	発症1日前~3日後
風邪	2~4日（原因によって異なる）	発症1日前~7日（原因によって異なる）	発症直後~2日後

図2

#### <症状>

コロナ感染症では、咽頭痛や鼻汁などの上気道症状に加え、インフル.と類似した症状（発熱・倦怠感・関節痛等）を発症することが多く、味覚・嗅覚障害を伴うこともあります。インフル.は関節痛・筋肉痛等を伴う全身症状が強く現れるのが特徴的です。風邪は軽い咳や鼻水・微熱が中心で比較的軽症です。図3

病名	主な症状
新型コロナウイルス	発熱、咳や痰、咽頭痛、鼻汁、呼吸困難感、倦怠感、味覚・嗅覚障害、頭痛、筋肉痛、消化器症状 など
インフルエンザ	発熱（38℃以上の高熱）、頭痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感、咳、咽頭痛 など
風邪	くしゃみ、鼻汁、咽頭痛、微熱、発熱、咳、倦怠感 など

図3

### < 検査の推奨期間 >

新型コロナ感染症は、発症から2日目～9日以内が通常。インフル.の場合は、検査で陽性が出る期間は発症後1～5日頃で**24時間以内は陽性が出づらい傾向**がある。但し 抗インフル.薬が処方された場合、発症から48時間以内の服用が推奨されています。そのため、**症状が出始めてから24時間～48時間以内に医療機関を受診**し、インフル.検査を受けることが望ましい。風邪は通常は検査しませんが、溶連菌感染症やインフル.（疑）などの場合には検査をします。

### < 対応と薬 >

対応方法と薬は以下の通りです。

病名	対応	薬（一般名）
新型コロナウイルス	自宅療養、酸素吸入、重症者は入院	レムデシビル、カシリピマブ/イムデビマブ（抗体カクテル療法）、バリシチニブ
インフルエンザ	安静、解熱剤の使用、水分補給、必要に応じて入院	抗インフルエンザウイルス薬（オセルタミビルリン酸塩・ザナミビル水和物・ペラミビル水和物注射薬・バロキサビル マルボキシル など）
風邪	安静、解熱剤の使用、十分な休養	アセトアミノフェン、イブプロフェンなど、症状に応じた薬（細菌感染の可能性が高い場合には抗菌薬）

図4

尚 インフル.や新型コロナ感染症にかかった子供が出席停止期間を経過して登校する際、再受診や検査は通常必要ありません。但し 治療開始から3～4日経過しても解熱しない場合や風邪の場合で4～5日以上発熱が続く場合は、再受診する必要があります。

## < 2024～2025 年冬の特徴 >

2024～25 年度は、以下のワクチン製造株として選定されました。

図 5

新型コロナウイルス	JN.1系統及びその下位系統に対応した株
インフルエンザ	<b>A型株</b> ・ A/ビクトリア/4897/2022 (IVR-238) (H1N1) ・ A/カリフォルニア/122/2022 (SAN-022) (H3N2) <b>B型株</b> ・ B/ブーケット/3073/2013 (山形系統) ・ B/オーストリア/1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

図 5

一般的に冬は気温の低下と空気の乾燥により、インフル.等の呼吸器系ウイルス感染症が流行し易くなります。そのためマスクの着用・手洗い・手指消毒、室内の換気、ワクチン接種等の基本的な感染予防対策が重要です。特に 冬季には新型コロナ感染症と季節性インフル.の同時流行が懸念されており、発熱外来等の医療機関が逼迫する可能性もあります。各自で感染予防対策に努めることが大切です。

追いかける 転げて落ちる 錠剤を

注射して アッと叫ぶな 看護師さん

国内の 値上げ ムンクが そこかしこ

大空を 飛ぶは 流星だけがいい

令和 6 年 降 霜

## インフォメーション

### むつみ荘 行事予定

- 3 日 (日) 誕生会 (入所)
- 7 日 (木) 音楽療法 (入所)  
外出：菊花展 (通所)
- 13 日 (水) 外出：菊花展 (通所)
- 14 日 (木) 外出：菊花展 (通所)
- 18 日 (月) ボランティア：タコフィルハーモニー (入所)
- 21 日 (木) 音楽療法 (入所)
- 26 日 (火) 音楽療法 (通所)
- 27 日 (水) ビデオ鑑賞会 (入所)
- 21 日 (月) ～ 26 日 (土) 誕生日週間 (通所)

### ココろ 行事予定

- 7 日 (木) 音楽療法
- 11 日 (月) フラワーアレンジメント
- 15 日 (金) おやつクッキング
- 16 日 (土) おやつクッキング
- 19 日 (火) フラワーアレンジメント
- 21 日 (木) 音楽療法



手作り クッキング



# キウイ大福に挑戦

…『柔らかく美味しかった!』と大好評…

総務課 管理栄養士 木村 美穂  
施設 S 課 介護福祉士 濱野 繁代

9月18日手作りクッキングで『キウイ大福』に挑戦して貰いました。6月より11月まで利用者の方々とおやつを一緒に作っていきます。(8月はお休みしました。)

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できあがり。利用者の方には、キウイフルーツを切って頂き、切ったキウイを白あんで包みこんでもらいました。その後職員は白あんに包まれたキウイに熱々の生地に片栗粉をまぶしながら素早く包みこんで“キウイ大福”の完成。

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。



出来たては少し温かさを感じ、おもちの部分は柔らかいので、一気に召し上がっていました。「ペロリと食べてしまったわあ」とか「柔らかくて美味しかった!」「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。次回10月は中秋の名月には定番の“おはぎ”に挑戦してもらおう予定です。乞うご期待!

マスコミが報じた日から米が消え  
減反をやったとき米が足らなくてか  
コメ不足 聞いて一食 麺類に

令和6年 白露



1年ぶり



# 握り寿司 実演



・・・リクエストメニューNo1に笑顔万彩&満足顔・・・

管理栄養士 木村 美穂

今年も異常な猛暑が続き、各地で食品による集団食中毒（うなぎ弁当・駅弁・流しそうめん・東南アジア料理等）が発生。黄色ブドウ球菌・サルモネラ菌・カンピロバクター・O-157・赤痢菌・ノロウイルス・ウェルシュ菌等が検出され開催を危惧しておりました。処が利用者の方々に「食べたいものは？」と尋ねると常にリクエストメニュートップが“にぎり寿司”です。衛生管理等に十分に気を配りながら、10月9日に丁度一年ぶりに“にぎり寿司の実演”を行ないました。多目的ホールの舞台上に実演テーブルを設置し、配食委託提供している（株）レパストに目の前で寿司を握ってもらい、好きなネタを食べて頂く催しです。準備時点で「近くで見ながら食べられるなんて嬉しい！」と期待の声や中には「アルコールはでないの？」と注文をつけられる方もありました。

最初に横山 光昭理事長から「8日は“寒露”で野の草花に冷たい露が宿る頃で秋たけなわで、お米の収穫季節。此の処空の移ろいが非常に目まぐるしく、つい先程まで汗ばむ陽気だったのに、冷たい雨が降る。かと思うと、雲間から澄んだ日差しが届く。一日の中でもぐるぐる天気が変わり、日中と夜間の寒暖差が非常に大きいため体調を崩し易い季節。本日はリクエストメニューの第一位は握り寿司の実演。目の前で握られたお寿司を存分に召し上がってください。因みに第二位は天婦羅の実演、第三位は鍋料理です」

と挨拶。献立はトレイに寿司（稲荷寿司・玉子・えび）と小皿に醤油、汁物のうどんが載っておりました。三原所長より「本日はマグロ・鯛・サーモン・玉子・穴子を握ります。お勧めはマグロです」と食ネタ紹介があり「たくさん食べて頂きたいので、シャリは小さく握っています」と伝えてくれました。こういう心遣い嬉しいです。



配膳されたそばから、にぎり寿司をパクリと口に放り込まれていました。出来上がったにぎり寿司を寿司桶に入れて勧めて廻ると「タイとサーモンを下さい！」と注文される方や「全種類ください！」と豪快に注文される方もいました。普段 おとなしい方が手を挙げて「鯛ください！」とアピールされる姿には職員も驚かされました。食事形態でキザミ食・超キザミ食の方には、木村栄養士が その場でネタを崩さないように刻んでシャリの上のせて提供しました。注文が重なってくると「桶を持ってきてください！」と職員に指示されている姿が印象的でした。

感想を聞くと「美味くて 食べ過ぎた！」「たくさん食べて 満腹」「マンソクです」等の声が聞かれました。普段は 細かく刻まないと摂取できない方も パクッと大きな口を開けて上手に摂取されたり、日ごろ 食事量が少ない人も たくさん食べられておられ姿をみて嬉しく思いました。また 美味しいものや 好物のものを食べて怒られた顔を見た事はありません。写真に写った利用者の顔は 全員 笑顔でした。大好評の食事風景を掲載します。

別腹が まだいけるよと 囁くの

別腹が いっぱいあるの このお腹

朝目覚め お腹すいてる 元気やわぁ

令和6年 寒 露



／おっしー！／



／最高！／



／此れください！／



# 恒例 敬老会



・・・ジェスチャー・絵尻取 & ビンゴゲームに

大盛り上がり・・・

デイサービスところ 木口 佳美

暦上では 野の草に露の宿る頃の『白露』。処が 連日 日中は“夏日（最高気温 25 度以上）”の毎日。秋の気配はなかなか感じられず・・・。16 日（月）に敬老会を開催しました。昼食には、配食委託（株）レパストのご厚意で「敬老弁当」を提供してもらい、美味しくいただきました。

9 月は高齢者福祉月間。「みなさまと 楽しいひとときを！」との主旨で開催。「ジェスチャーゲーム」「絵しりとり」「ビンゴ大会」を行いました。

「ジェスチャーゲーム」では、利用者にお題を見えないように掲げ、職員が全身で表現し何かを当ててもらいました。犬・猫・ゴリラ等はいたって簡単に当てられました。処が少し難しく「ラーメンを食べる人」「ギターを弾く人」等 少し長くなると「何かを食べてるのかな?」「楽器の演奏?」「何かな?」と悩まれる声も。職員一人一人、身を動かし汗を流す姿に「頑張ってるわぁ」「上手に表現している」等、たくさんの笑顔を頂きました。超難題は「シンクロナイズドスイミング」(アーティスティックスイミング) でした。動きに「見たことあるけどなぁ」「何やったけ!」と悩ませました。演技者が二人に増え、表現しますがなかなか答えが出ません。正解を聞き「名前が出てこなかったわぁ」と言われました。それにしても「名演技やったよ」「楽しかったわぁ」との感想をいただきました。

続いて「絵しりとり」。職員がホワイトボードに絵を描き、何を書いたか利用者に当ててもらい、次の職員は絵でしりとりを行っていきます。「しりとり」なので、個性的な職員の絵に 頭を抱えながらも正解が出ました。なかなか正解が出ない絵は・・・得意のジェスチャーを交え説明をしました。最後は「ん」で終わる絵に、職員も頭を悩ませ終了しました。

此処でお茶・おやつでのプレイクタイム後 毎回 大盛況の「ビンゴゲーム」を行ないました。上位 5 名に景品を用意してスタート。手に持つカードと職員が引く数字とのにらめっこ。数字の読み上げごとに「惜しい」「開いた」等の声がもれます。次々と「リーチ」の



声が聞こえ「46番引いて」「お願い18番」と具体的な数字が聞こえます。数字を引く職員もプレッシャーが・・・5位の「ビンゴ」の声に「残念」、「一番違いで上がったのに」と悔しい声も聞かれました。

最後に職員手作りのプレゼント「ひょうたん」の置物を渡しました。瓢箪は、末広りの形から幸運を呼び込む縁起物とされています。また、瓢箪に飾るリボンの結び方も、縁起の良い「二重葉結び」としました。ちりめん生地を発泡球に貼り付ける作業に苦労しましたが、「すごく可愛い!」「素敵!」「有難う」の言葉をいただき、記念写真を撮影し、お開きとしました。今後も、楽しく過ごしていただけるような行事を企画します。お楽しみに・・・

待ってればほんとに秋は来ますかね

何時の間に白髪混じりが馴染んで

「君の名は」う～ん喉まで出ているが

令和6年 敬老の日



# 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

## 《インフルエンザ 予防接種》

むつみ荘では

Influ. Vaccine 接種を 11月初旬より

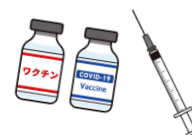
順次 開始 します。



満 65 歳以上の明石市民、もしくは 満 60 歳以上 65 歳未満の明石市民で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルス による免疫の機能に障害を有し、当該疾病単独で身体障害者手帳 1 級相当の方は無 料で接種が可能です。

尚 接種希望者には 予め 問診表を配布 します。

※ 本人記入不可の方は 家族のサインをいただきます。



## 《COVID-19 ワクチン 接種》

令和 6 年度

Influ.接種後 **新型コロナワクチン接種** を開始 します。

予め 接種希望は 家族に確認 しております



新型コロナワクチン無料接種（特例臨時接種）は令和 6 年 3 月 31 日で終了し、令和 6 年度以降は、インフル.ワクチンと同じく、**65 歳以上の方などを対象に毎年秋冬に実施する定期接種へと移行**しました。公費により補助はなくなりますが、

明石市民は 3,000 円で接種できます。(市民税非課税世帯・生活保護受給世帯は無料)

対象者は 65 歳以上の方、60 歳～64 歳で心臓・腎臓または呼吸器の機能に障害があり 身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス (HIV) による免疫機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方です。

65 歳以上の明石市民に対して自己負担 3000 円

また Inlu.Vaccine は自己負担なしで接種可能です。

感染・重症予防観点より 是非 接種をお勧めします。



## 《肺炎球菌 予防接種》

令和 6 年度 高齢者の肺炎球菌予防接種 (定期接種) は

平成 26 年 10 月より

予防接種法に基づく定期接種となり **開始**。

期間 令和 6 年 4 月 1 日～令和 7 年 3 月 21 日

対象者 65 歳の方は 4000 円で接種可能



誤嚥性肺炎や新型コロナウイルス感染症による肺炎 etc.

全ての肺炎を予防するものではありませんが

**肺炎球菌が原因**で起こる**肺炎**をはじめとする

**感染症の発症予防**や、**重症化予防**に効果

があります。

むつみ荘でも 予防接種が行えます。希望の方は お声掛けください。

施設サービス課 三輪主任・濱邊主任 内線 222

総務課 藤井課長・宇野副主任 内線 100・101





10月

# 誕生会



・・・室内で **ミニ運動会** に 快適な汗・・・

施設サービス課 小原 亜希子

10月は「神無月」。神さまが出雲の國に一斉に集まる為、全国には“神がいないという月”と伝わっています。そのため島根県には神か集まり『神在月』といわれています。諸説ありますが・・・。

秋といえば、「読書の秋」「食欲の秋」といわれます。むつみ荘では『**スポーツの秋!**』ということで7日に **運動会を開催**。本来なら玄関前の広場で 家族と一緒にられる処 新型コロナウイルス感染拡大予防のために 4年間中止状況。今年も 規模を縮小し**入所者のみでお家の『ミニ運動会』を多目的ホール**で行ないました。

第一部は『**運動会**』。最初に、林 CW による身体をほぐす柔軟体操と四肢のストレッチングや指先の体操を行い、怪我のないように備えました。開会に先立ち、横山 光昭理事長から「昭和 39 年に**東京オリンピックが行われた 10 月 10 日を“体育の日”**と定め、**国民の祝日**となりました。平成 12 年から 10 月 第2月曜日が祝日に移動し、**令和 2 年に“スポーツの日”**と名称が**変更**されました。スポーツの日の趣旨は**スポーツを楽しむ 他者を尊重する精神を培うとともに活力ある社会の実現を願う**とされています」と挨拶後、開会宣言されました。

第一種目は『**玉入れ**』競争。全員車椅子に座ってもらい円陣を組み 中央にダンボール箱の的を設置して、玉を入れる競技。ルールは紅白二組に別れ、1分間 玉入れをし どちらが多く玉をいれるかを競いました。スタートの合図で、**対戦相手に負けまいと 必死の血相で 玉を投げられる方、負けたら悔しがり 勝ったら喜ぶ 悲喜こもごもの表情**を見せてもらいました。「早く **玉チョウダイ!**」「**負けそうやわあ!**」など 夢中になり「**勝ちたい!**」との言葉も聞かれました。一人で玉を投げるのが難しい方は スタッフが少々お手伝いをして競技に参加されました。結果は4回対戦し3対1で赤組の勝利となりました。童心にもどりワイワイ言って楽しんでおられました。また「**楽しかったあ!**」「**つかれた!**」と声も聞かれました。



続いて 運動で快適な汗を流されたため、水分補給としてジュースを飲んで一息ついてクールダウンしてもらいました。

第二部は『誕生会』。9月誕生会はコロナ感染で延期となり、10月に同時にお祝いしました。誕生者は以下の9名です。紹介後、花束を手渡して記念撮影をしました。

### 9月誕生者

竹田 清子 さま	大正 11 年生	102 歳	高木 幸子さま	昭和 2 年生	97 歳
山崎 國博 さま	昭和 3 年生	96 歳	青山 苻子さま	昭和 4 年生	95 歳
桺川 美智子さま	昭和 6 年生	93 歳	松本 信夫さま	昭和 7 年生	92 歳
瀬尾 喜美 さま	昭和 12 年生	87 歳			

### 10月誕生者

村岡 祐子 さま	昭和 2 年生	97 歳	小林 豊子さま	昭和 3 年生	96 歳
清水 和子 さま	昭和 5 年生	94 歳			



誕生者に一言もらうと「祝福してもらい 私は 幸せ者です」と言われ、少し涙ぐまれる場面もみられました。立派に挨拶されたのが非常に印象的で感動しました。

その後、深呼吸をして呼吸を整えてもらい、誕生会をお開きとしました。コロナ禍に伴い 家族参加による行事が全て中止。屋内で小規模な運動会でしたが、**久しぶりに楽しんでもらえ、沢山の素適な笑顔が拝見でき 嬉しく**思いました。今後も レク委員を中心に**感染対策をしながら 楽しんでもらえる行事を企画**します。早くコロナが終息する事を祈るばかりです。

もう少し 増やしてみました 非公認  
悪いことして 叱られて恨み節  
僕じゃない 世間の声と 石破言い

令和 6 年 衆院 解散



## 編集後記

### ★「人生100年時代」は来ない？ 平均寿命の伸び鈍化

#### アメリカ イリノイ大学 研究チームが発表

アメリカの科学誌ネイチャーエイジングは“人生100年時代到来”と言われ久しいが、日本を含む長寿国でこの30年 平均寿命の伸びが鈍化し、今世紀中に100歳まで生きる人の割合が女性で15%、男性で5%超はないとの予想を発表しました。「人生100年」を前提とした老後資金の見通しや保険の価値設定等が多くの場合、過大評価になると指摘。今後は老化を遅らせる画期的な技術が登場しない限り、急速な寿命延長は望めないとしている。

日本・韓国・スイスなど長寿9か国・地域の人口データを解析すると1990～2019年の約30年間で、寿命が平均6.5歳伸びたことが分かった。20世紀には衛生状態の改善や医学の進歩で幼児の死亡率が低下、中高年の健康が向上して10年に3歳のペースで寿命が伸びたが、最近30年はこの水準を下回っている。

世界各国の年齢別・男女別死亡率から最低値をかき集めた「理想的な長寿国家」の寿命を換算すると、19年生まれの女性で88.68歳、男性で83.17歳。100歳まで生きる確率は女性が13.9%、男性が4.5%となった。平均寿命が110歳の社会では、女性の70%が100歳まで生きる。唯、そのためには今ある死亡の原因のほとんどを克服しなければならない。厚労省によると日本の23年度の平均寿命は厚労省は日本人の23年度の平均寿命は女性87.14歳、男性81.09歳であった。

負うた子に 教えられるも 親心

老化とは 老いの進化と 言い聞かせ

令和6年 霜 降

## サンエイ薬局の「健康メモ」

### 医薬品の自己負担の新たな仕組み

令和6年10月から医薬品の自己負担の新たな仕組みが始まりました。後発医薬品（ジェネリック医薬品、先発医薬品と有効成分が同じ）があるお薬で、先発医薬品の処方希望される場合は、特別の料金をお支払いいただきます。先発品と後発品の薬価の差額の4分の1相当を、特別の料金として、医療保険の患者負担と合わせてお支払いいただきます。ただし、医療上の必要があると認められる場合等は、特別の料金は要りません。この機会に、後発医薬品の積極的な利用をお願いいたします。



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