

むつみ荘だより



2025年10月 第330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/>



夏バテより辛い “秋バテ” 対策



～気温・湿度 急激変化に伴う 自律神経の乱れで発症～

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

秋きぬと 目にはさやかに 見えねども 風の音にぞ 驚かれぬる

地球温暖化に伴い 9月になっても 連日 夏日が続き、10月になりヤット朝夕に秋を感じる頃となりました。特に夏の猛暑から一転、気温の変化が激しい秋は、体が順応しきれずに疲労感や不調を引き起こすことがあります。夏から秋への気温や湿度の急激な変化で自律神経が乱れることで発症する「秋バテ」に注意。倦怠感や夏バテ（暑気あたり）より強く、特に 寝不足で朝目覚めが悪い・眩暈・立ち眩み・やる気がでず 頭がボートする等の症状を呈します。

【原因】

主な原因は、夏から秋への気温や湿度の急激な変化により 秋バテを引き起こすとされています。

1. 気温の変動

夏の猛暑から急に涼しくなる秋は、昼と夜の寒暖差が大きくなり、自律神経が乱れ、体温調節がうまくいかず、疲れやすくなります。更に涼しい日と暑い日が交互に訪れ、体が温度に順応しづらくなります。寒暖差が7度以上あると、血管運動性鼻炎（寒暖差アレルギー）があらわれます。温度変化で鼻粘膜の血管が過剰に反応する状態で 鼻水・くしゃみ・鼻づまり等の症状が発症します。

2. 冷房の影響

夏に冷房の効いた室内で長時間過ごす事で、**体が冷え** 基礎代謝や血液の循環が悪くなります。昼と夜で寒暖差のある状態が秋に入っても続くと 体の冷えが疲労や倦怠感を引き起こす原因になります。

3. 夏の疲労の蓄積

猛暑の中で無理をしてきた夏の疲れが、秋になって表面化することがあります。暑さによる食欲不振や睡眠不足、熱中症の軽症などが、涼くなった秋に突然影響を及ぼし、体が回復しきれずに秋バテを引き起こします。

4. 生活リズムの乱れ

夏休みや季節行事が多い夏は、**生活リズムが乱れ**がちです。この影響が秋に入り、**体内時計やホルモンバランスが整わず、怠さ疲れを感じる**ようになります。

【症状】

秋バテの症状は、夏バテと似ている部分もありますが、季節特有の特徴も含んでいます。

①疲労感・倦怠感

常に体が重く感じたり、何をするにもやる気が湧かないと感じることが多くなり、**特に朝起きた時の怠さが特徴**です。

②頭痛や肩こり

気温の変化に伴って自律神経が乱れるため、血行が悪くなり、頭痛や肩こり、首のこりなどが生じやすくなります。

③胃腸の不調

夏の間冷たいものを多く摂取していた場合、胃腸が冷え 消化機能が低下しています。これが原因で、**食欲不振や胃の不快感、下痢や便秘**といった症状が現れることがあります。

④冷えやむくみ

秋は **特に女性にとって冷えが深刻になりやすい季節**。手足の冷えや浮腫が出ることも多くなり、これが体の怠さや疲れを助長します。

⑤精神的な不調

気温の変化に伴って気分が不安定になり、**特に自律神経が乱れると、イライラ感や憂鬱な気分**が強くなり、仕事や日常生活に影響を与えることがあります。

“冷え性”と“汗っかき”は注意

秋バテのリスクが高まる人は、「冷え性」や「汗っかき」の人。これらの体質を持つ人は、秋バテ症状が強く出やすく、注意が必要です。

冷え性の人は、夏の間から冷房に長時間さらされていたため、既に体の内側が冷え切っている場合があります。秋に入っても体が十分に温まらず、寒暖差により、更に冷えが悪化し、疲れや怠さを感じやすくなります。また、体温調節がうまくできないため、朝晩の寒さに敏感に反応し、さらに冷え性が進行することがあります。

反対に、汗っかきの人は、夏にたくさん汗をかいて体内の水分やミネラルが失われることで、秋にその影響が現れやすくなります。体が乾燥し易くなり、皮膚や粘膜が弱くなることで、体調不良を引き起こし易くなる。また、汗をかきやすい人は、寒暖差の激しい秋には、体が気温の変化にうまく対応できず、自律神経のバランスが乱れがちです。

【解消対策】

予防・解消には、日常生活での工夫が重要。以下の対策を取り入れ、季節の変わり目を健やかに過ごすことができます。

①温かい食事を摂る

冷たいものを避け、体を内側から温める食事を心がける。特に根菜類やショウガなどの体を温める食材を使った料理は、血行を良くし、冷えを防ぐ効果があります。また、スープやお鍋、温かいお茶などを積極的に摂り入れ、内臓を冷やさないようにすることが大切です。

②適度な運動

秋は涼しくなり、運動に最適な季節。軽いウォーキングやストレッチなど、無理のない範囲で体を動かすことで、血行を促進し、冷えや疲労感を軽減することができます。また、運動をすることで自律神経が整い、気分転換にも繋がります。

③お風呂でリラックス

熱くしすぎない程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かることで、体を芯から温め、自律神経を整えることができます。特に、入浴後に手足が温まることで、寝つきが良くなり、質の高い睡眠を得ることができる。バスソルトやアロマオイルを使うとリラックス効果が高まります。

④規則正しい生活

睡眠や食事のリズムを整えることも予防に欠かせません。特に、早寝早起きを心がけ、十分な睡眠で、体力を回復させることが重要です。朝食をきちんと摂り、体内リズムをリセットする習慣をつけることで、体調が整いやすくなります。

⑤自律神経を整える生活習慣

深呼吸や瞑想、マインドフルネスなどのリラックス法を取り入れることが効果的です。特に、リラックスした時間を持つことで、ストレスを軽減し、秋バテの症状を和らげることができます。

秋は心地よい季節である反面、気温の変動が大きく、体に負担がかかりやすい時期です。自身の体調に注意し、秋バテを防ぎながら健やかに過ごすことが、健康的な生活を維持する鍵となります。

病院へ 行けるだけ まだ元気

願わくば 病名なしで 終わりたい

さてやるか 掛け声元気 腰重し

令和7年 寒 露

インフォメーション

むつみ荘 行事予定

- | | | |
|-------------------|---------------|------|
| 2日 (日) | お誕生日会 | <入所> |
| 6日 (木) | 音楽療法 | <入所> |
| 18日 (火) | あかねが丘リコーダークラブ | <入所> |
| 20日 (木) | 音楽療法 | <入所> |
| 25日 (火) | 音楽療法 | <通所> |
| 26日 (水) | ビデオ鑑賞会 | <入所> |
| 17日 (火) ~ 22日 (土) | 誕生日週間 | <通所> |



ココロ 行事予定

- | | |
|---------|-------------|
| 6日 (木) | 音楽療法 |
| 8日 (土) | おやつクッキング |
| 13日 (木) | フラワーアレンジメント |
| 19日 (水) | フラワーアレンジメント |
| 20日 (木) | 音楽療法 |
| 21日 (金) | おやつクッキング |



サンエイ薬局の「健康メモ」

病院で処方された目薬の使用期限は？

目薬の使用期限には「開封前（未開封）の使用期限」と「開封後の使用期限」があり、それぞれ目安となる期限は異なります。目薬の容器に記載されている使用期限は、未開封の場合の期限で、**開封後の使用期限は開封後1カ月以内**となります（なかには開封後1週間以内など短いものもあるため、指導された使用方法を守りましょう）特に開封後の目薬は、**容器の先端がまぶたやまつげに触れることで雑菌が入り込み、薬液が汚染されていること**もあるので、使用期限は守りましょう。



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にください！

 **サンエイ薬局**

<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



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 田口 夕佳

神さまが出雲の國に一斉に集まる為、全国には“神がないという月”と云われる「神無月」。6日は『中秋の名月』で、湿気が少なくカラッとして空も見通しもよく お月見に最適な時期とされています。此処の処 夕暮れが早く日暮れとともに草叢から集く虫の声は聞こえるものの、朝晩がほんの少し涼しくなった程度で 地球温暖化の影響で、日中は夏日が続き、秋の気配はまだ感じられません。

処で 秋と言えば「読書の秋」「食欲の秋」といわれますが、むつみ荘では『**スポーツの秋!**』ということで6日に **運動会を開催**。本来なら玄関前の広場で 家族と一緒に行われる処 新型コロナ感染症拡大予防のために 5年間中止状況。巷では 現在も感染症（新型コロナ・インフル等）が収束せず、今年も 規模を縮小し**入所者のみで お家の『ミニ運動会』**を行いました。

入口には**万国旗や折り紙で作成した可愛らしいデコレーション**で彩られて いつもの**多目的ホールも華やかな会場に変身**しました。まず輪になって 林 CW による身体をほぐす柔軟体操と四肢のストレッチや指先のウォーミングアップして、怪我のないように備えました。毎日ラジヲ体操を行っていますが、いつもより張り切り顔で **体を大きく動かされているのが印象的**でした。そう感じたのは 私だけ・・・。まず 最初に 横山 光昭理事長より「昭和 39 年（60 年前）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日**とされています。体を動かし いい汗をかくと**老化予防と元気な体と心を作れるので、体を動かし健康を保ちましょう!**』と温かいエールの言葉の開会宣言。皆さん和やかな雰囲気話を聞かれ、“さあ、いざ開幕!”

第一部は「ミニ運動会」で、第一種目は「**ボウリングゲーム**」。紅白に分かれてボウリングを楽しみました。左側レーン**はペットボトル（大）**で右側レーン**はおもちゃのボウリングのピン（ミニサイズ）**をセット。ペットボトルレーンの方が**的が大きく次々に倒れ、**

ストライクやスペアの連発。一方 ボーリングピンの方は上手くピンに当たらず、なかなかストライクが出ませんでした。利用者さんより『悔しい！ レーンを替えて もう一度チャレンジしたい！』と要望がでました。レーン交代して2回戦を行いました。結果1回戦は12対7で白の勝ち。2回戦は8対11で赤が勝ち、引き分けとなりました。車椅子に座っていても 両サイドにガーターよけが設置してあり、上手にピンを倒すことが出来ました。白熱した戦いに 会場は大盛り上がりしました。

此処で 赤組は濱邊主任 白組は佐藤（寛）団長による「フレイフレイ赤組！」「ガンバレ！白組」と職員が声を上げて応援合戦が始まりました。

第2種目は「玉入れ競争」。全員椅子に座ってもらい円陣を組み スタッフがダンボール箱を持ち廻り、玉を入れてもらう競技。ルールは赤白二組に別れ、1分間 玉入れをして多くの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。結果は20対23で赤組が勝利し、総合得点で赤組が優勝しました。童心にもどりワイワイ言って楽しんでおられました。「楽しかったぁ！」「つかれた！」と声も聞かれました。

第二部は「お誕生会」。10月の誕生者は以下の3名です。

清水 和子さま 昭和 5 年生 95 歳 石場 イツさま 昭和 10 年生 90 歳
戎井 敬一さま 昭和 15 年生 85 歳

3名を紹介後にブーケの花束を贈呈。「おめでとう」の祝福とともに、盛大な拍手が送られ、ニッコリ笑顔で記念撮影に応じられていました。その後、全員でハッピーバースデーを歌いお祝いをしました。



誕生日ケーキは前日に提供したため、本日はアイスクリームでした、運動の後の冷たい氷菓子は格別だったみたいで『珍しいね。アイスが出るなんて！』『冷たくて美味しいね』と大好評でした。理事長も利用者と楽しい一時を過ごされ、無事運動会は終了しました。

単調な施設生活に於いて体を動かす機会は少なく、屋内で小規模な運動会でしたが、久しぶりに体を動かし快適な汗を流して、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。お楽しみに・・・

勇気とは 弱い自分に 負けぬこと
詐欺メール 最後通告 五度もくれ
辞めたいと 上司に言えば オレもだと
令和7年 霜 夜

運動会



むつかしいなあ!



ガンバッテ



ガーターは
嫌よ!

ストライク
お願い!





第17回 こころ 運動会



… 闘魂！溢れる闘志 快い汗 …

デイ・サービス こころ 西川 明美

8日は「寒露」。“冷たい露が野草に宿る頃で、五穀豊穰 etc. 収穫の季節。処が 今年も異常気象のため、金木犀や彼岸花も 2~3 週間遅れで開花。蚊の出現率も 35℃以上の酷暑では活動が休憩し、最近になり 活発に活動をはじめました。地球温暖化の影響を受け、まだまだ日中は「夏日」が続きますが、朝・夕は少し涼しくなり、ヤット秋らしくなってきました。早朝時は少しずつ肌寒さを感じるようになり、終日の寒暖差が 10 度以上で体調を崩し易い 今日この頃。特に 高齢者にとって一気に体温調整・順応が不可のため、室温・体調管理に注意して貰いたい季節。

今年も 日中は汗ばむ陽気の 10月13(月) & 17(金) に「闘魂！大運動会」を開催し、快い汗を流して貰いました。①ピンポン玉送り ②玉入れ ③巻いて引っ張れ！ ④お題はなァ〜にの 4 種目の競技で戦いました。

赤白組に分れ 日頃鈍った躰を ほぐすため四肢のストレッチ運動をしました。体操が終わり、ハチマキを手渡すと「今日は ライバルやなァ」「絶対 勝つで！」「負けへんで！」と戦いに臨む意気込みが聞かれました。最初に 各チームキャプテンによる選手宣誓で開始。

第一種目は『ピンポン玉送り』ゲーム。ルールは 一人ずつ大きさ・深さの違うカップを持ち、横に座る方へピンポン玉を送り、最後の方から折り返し、スタートへ戻りゴールとするゲーム。「よーい！スタート！」の合図で、隣の人に「はい！渡すよ！」「すぐ次に送って！」と声を掛け合いながら、ピンポン玉が送られていきます。お互いに「早く渡さないで！」「早く貰わないで！」の気持ち強く、焦る余りに カップの高さが合わず苦戦する姿もみられました。ピンポン玉をカップからカップへと渡すだけが“隣のカップと大きさが違うため難しい”の声も聞かれました。二回戦目になると、もらう人は「カップを低くして・・・」と作戦を立ててから、順調に送られました。両日共に赤組の勝ち。両チームとも大健闘し、負けチームより「惜しかったわァ！ 秒差やったで！」声が聞かれました。

第二種目は『玉入れ』競争。紅白のカゴを囲み 1 分間の勝負。膝の上にたくさんの玉を抱え込み、スタートの合図と共に、勢い良く紅白の玉が飛び交います。スタッフは床に落ちた玉を拾い渡していきます。着席して投球をお願いしましたが、スタートと同時に立ち上がり玉を投げる方・投げる玉がなくなると玉を拾いカゴを狙います。「玉を早く ちょうだい！」と間に合いませんでした。アットという間に終了。「どっちが多い？」とか「白やで！」「赤が勝ったなァ！」との声が聞かれる中、数える声もボリュームアップし、真剣そのものです。勝利チームは万歳を、敗者チームは拍手を送りました。二回戦を行い、両日共に白組が勝利！万歳の掛け声に 負けチームは 悔しくて がっかりする様子も見られました。

続いて 三種目は、『**巻いて引っ張り**』ゲーム。ルールは錘をのせた箱についての毛糸を巻き取るゲーム。箱が早くゴールした方の勝利。錘が落ちれば その場から再スタート。赤白組から一人ずつ参加し対戦。隣に並んで座り準備が整うと「**負けへんで!**」「**手加減せーへんで!**」と闘志をむき出しの中、各陣営は楽器を手に「ガンバレ!」の声援が飛び交いました。「よーい、スタート」の合図で毛糸を棒に巻き取っていきます。**慎重に巻く方、勢いよく巻く方、必死の顔つきで 互いに個性**が出ていました。**両チーム互角の戦い**で進み真剣勝負となりました。ゴール後は「**手がパンパンや**」「**疲れるわぁ!**」の声も聞かれました。

13日(月)は白組の勝利、17日(金)は、同時ゴールのため、キャプテンによる決勝戦を行いました。大役に「**荷が重過ぎる!**」「**絶対勝つで!**」の意気込みで、結果 赤組勝利。応援合戦も盛り上がりました。

四種目は『**お題はなぁーに**』。恒例「パン食い競争」に代わる競技で、紐でつられた封筒の中にお題の書かれた紙が入っており、各自に公表して貰うゲーム。例えば お題に「**好きな芸能人は?**」の問いに「菅原洋一。歌が好き?」とか。「**好きな花は?**」の問いに「櫻、毎年 楽しみ」とか。「**宝籤が当たったら 何をします?**」の問いに「お風呂が大好きだから 毎日温泉に行くわぁ」等々の回答。**知らない一面を垣間みる事ができました**。回答に「私も好き〜」「昔 過ぎて 忘れたわぁ」等々 笑いあり、感心ありと楽しまれている様子でした。

両日とも白熱した戦いが見られ、真剣な表情に職員も応援に熱が入りました。時間はアツという間に過ぎてしまい、**少々 お疲れの様子でしたが、快適な汗を流され 甘いおやつに、ホッと一息されました**。これからも、楽しい時間を過ごしてもらえる行事を企画します。お楽しみに・・・。

まだいける 林檎も 梨も 丸かじり

言い訳に したくなのさ 年のせい

百とまで 思えば 長き余生かな

令和7年 スポーツの日



バンザイ!



お願い & お知らせ & ご案内

施設長 横山 光洋
副施設長 木口 良輔
総務管理課 藤井 健作
施設管理者 横山 光昭

むつみ荘では、令和7年度**高齢者新型コロナワクチン接種**と**高齢者インフルエンザ予防接種**を予定。**接種期間 7年10月1日～令和8年1月31日** 接種の目的は、**重症化や死亡のリスクを大幅に減らすこと**。特に 冬季流行に備えて、定期接種を推奨。できるだけ接種をお願いします。

《インフルエンザ 予防 接種》



むつみ荘では

Influ. Vaccine 接種を 11月上旬より

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。

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。

《コロナワクチン 予防 接種》



Influ. 接種後 **新型コロナワクチン接種** を開始

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は、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**毎年冬に実施する定期接種 (令和7年10月1日～令和8年1月31日) に移行**しました。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。

公費補助はなくなりますが、令和7年度 **11000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) [詳細は料金設定欄参照](#)

65歳以上の明石市民に対して自己負担11000円

また **Influ. 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。

带状疱疹

《ヘルペスワクチン接種》



【高齢者に対する予防接種（定期接種）】

令和7年4月から定期接種の対象は65歳以上で5年間の経過処置が設けられています。
65歳以上は5歳刻みで対象となります。

【予防接種券】

明石市では **令和7年5月末から6月初めに、対象者に当てはまる方へ予防接種券を発送** されます。

【接種費用】

- ① ビゲン（生ワクチン）使用した場合 4000円
 - ② シングリックス（不活性化ワクチン）11000円 2回分
- ※生活保護所帯・市民税非課税に該当する方

あさぎりむつみ荘でもワクチン接種が行えます。希望の方ははがき持参の上お声掛けください。

施設課	三輪主任・濱邊主任	内線 222	
総務課	藤井課長・宇野主任	内線 100・101	
相談課	木口副施設長	内線 110	坂本副主任 223

詳細な接種料金設定

■令和7年度 **高齢者インフルエンザ予防接種**（定期接種）

(1) 接種対象者：満65歳以上の明石市民・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（身体障害者手帳の写し又は医師の診断書が必要）

(2) 接種期間：**令和7年10月1日～令和8年1月31日**

(3) 接種費用（期間中1回限り） **無料**

■令和7年度 **高齢者新型コロナワクチン接種**（定期接種）

(1) 接種対象者：満65歳以上の明石市民・満60歳以上65歳未満の明石市民で、心臓、じん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（身体障害者手帳の写し又は医師の診断書が必要）

(2) 接種期間：**和7年10月1日～令和8年1月31日**

(3) 接種費用（期間中1回限り）：**11,000円**（市民税非課税世帯・生活保護受給世帯は下記無料証明書類を接種医療機関へ提出することで無料）

市民税非課税世帯または生活保護受給世帯で無料となる場合の証明書類

次のいずれかの証明書を医療機関に提示することで、無料で接種することができます。

接種後の返金はできませんので、必ず接種当日に証明書を提出ください。

① **令和7年度 介護保険料額決定通知書（1～3段階）** ※再発行不可

- ・7月中旬に明石市から緑色の封筒で自宅に送付された書類
- ・令和7年度の介護保険料段階が1～3段階の方に限り有効

② 生活保護受給証明書

- ▶接種前に担当ケースワーカーへ申し込みしてください（接種日より3か月以内発行のみ有効）

③ **明石市新型コロナワクチン接種費用にかかる免除決定通知書**

- ▶接種日の2週間以上前に明石市ホームページの「WEBフォーム」または保健予防課へ「電話（078-918-5668）」にて申請

(4) 予防接種健康被害救済制度

予防接種により健康被害（入院相当以上の治療を必要とする程度）が生じた場合、当該予防接種が原因であると厚生労働大臣に認定されると、予防接種法による救済制度が適用され、医療費、医療手当、障害年金、遺族一時金、葬祭料など法律で定められた金額が支給されます。

詳細はこちら（予防接種健康被害救済制度）※明石市の認定状況も掲載

予防接種と健康被害との因果関係を審査した国の審査会での認定状況はこちら（厚生労働省HP／予防接種健康被害救済制度について）

ワクチン接種費用等で 不明な点は 下記にお尋ねください。

総務課 藤井課長・宇野主任 内線 100・101

相談課 木口副施設長 内線 110 坂本副主任 223

《面会 & 外出》

【面会】

16時15分～17時の時間帯で**事前予約なし**可能。

場所も1階ではなく **入所フロア**で可能 です。

※ 人数制限や回数制限もなくなりました。

面会時は 事務所前で**検温後 面会簿に記載**をお願いします。

但し **フロアに上がる際 マスクが必要**です。



車で来所時 **むつみ荘玄関前に駐車可能**。但し 通所者送迎に使用中のため、16時15分以降の来所をお願いします。**満車の場合は あさぎり病院・むつみ荘駐車場を使用**ください。駐車券を発行します。

【外出】

月曜日～土曜日

時間は **11時～16時迄**（月2回まで可能）



但し **事前予約制**で、**希望者**は**事務所まで**連絡ください。
自宅に戻られたり、ご家族と一緒に食事に行かれたりと、
外出の機会を楽しんでいただけたらと思います。

近隣の感染状況によっては、今後も 急遽 中止となることもあります。施設内でのクラスター予防観点より、ご理解・協力を お願いします。

R7年度 **新型コロナウイルスワクチン**について

施設長 横山 光洋

2020年1月に初めて新型コロナウイルスの国内陽性者が出てから**5年以上**が経過しています。当初感染症法において結核と同様の2類感染症相当でしたが2023年5月8日に5類になりました。それに伴い全数把握対象疾患から定点報告対象疾患となり、毎日の新規感染者数は発表される事がなくなりました。厚生労働省からも毎週定点患者数が発表される中で**毎年夏・冬の年2回の流行がある事**、全国どこをみても**患者数が0人にならない事**が分かっています。

新型コロナウイルスによる死亡者数は厚生労働省の統計によると 2023年 38,080人、2024年 35,865人でした。これは**2年連続で死因統計の8位の疾患**になっています。年齢と基礎疾患は重症化に関係しており死亡者の中心は高齢者になっていると考えられます。

当施設では2022年12月、2023年12月、2024年8月と12月に計4度、入所利用者の新型コロナウイルスによる集団感染がありました。延べ感染者数は91名、うち重症化したり食事摂取が困難となったりしたため入院となったのは20名（うち入院先での死亡者数6名）、施設内での死亡者数（看取り目的での再入所を含む）は3名となっています。近年当施設の入所者の平均年齢は92~93歳で推移しており、健康成人と比較して基礎疾患が多く免疫機能の低下している事がその原因と考えています。

当施設で過去にもファイザー社製とモデルナ社製の新型コロナウイルスワクチンの集団接種を実施してきました。その中では**ワクチン接種後に一過性の発熱があった方はいましたが、ワクチン接種による持続的な副反応を認めた方や死亡された方は認めませんでした**。今年度も過去に当施設で使用してきたファイザー社製のワクチンを使用予定です。上記の通り集団感染時に死亡された方や救急搬送になった方がいる事を踏まえると今年も施設入所者に対する新型コロナウイルスワクチンの接種は実施予定です。上記を踏まえて入所中の利用者の新型コロナウイルスワクチン接種実施を家族にも検討頂けますと幸いです。



★内閣府世論調査 認知症「家族に負担」74% 不安感

「できていたことが できなくなる」66% 不安感



※内閣府の世論調査による。複数回答 (図1)

内閣府は10日「認知症に関する世論調査」の速報値を公表。昨年1月に施行された「認知症基本法」について「成立したことを知らない」の回答が75.8%判明。認知症基本法とは「全ての認知症の人が基本的人権を享有する個人として、自らの意思によって日常生活・社会生活を営めるようにする」が基本理念の1つだ。政府は昨年12月、この基本理念に沿って「認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる」という“新しい認知症観”を盛り込んだ「認知症施策推進基本計画」を閣議決定した。今後は都道府県や市町村でも、この基本計画に基づく計画の策定、施策の展開が期待されている。

調査は2015年、19年に次いで3回目。25年の8～9月に、18歳以上3000人を対象に郵送で行い、1551人(51.7%)から有効な回答を得た。それによると、認知症基本法が成立したことを「知っている」と答えた人は21.9%であった。このうち「内容も詳しく知っている」はわずか1.0%。「内容をある程度知っている」も4.5%にとどまった。

自分が認知症になった場合不安を感じることに「家族に負担をかける」と答えた人が74.9%、「家族や大切な思い出を忘れてしまう」が51.1%に上った。厚労省の担当者は、認知症の人や住民が集う「認知症カフェ」など交流の場を増やし、不安を和らげたいとコメント。(図1) 一方自分が認知症になった際、どのような暮らしをしたいかを尋ねると「医療・介護のサポートを利用しながら、今までの暮らししてきた地域で生活したい」との回答が27.4%であった。

★高齢化で 紙おむつ需要 増加 使用済みおむつの 活用方法

生産メーカー 燃料化やリサイクル等 取り組み

少子化で子供用おむつの生産が減る一方、高齢化に伴い大人用おむつ需要増で国内の処理量は年々増加傾向にあります。生産おむつメーカー(花王・ユニ・チャーム・大王製紙等)各社はごみ削減に向けての課題解決に全力を挙げている。

現在 使用済おむつの多くは一般廃棄物として焼却処分されるが、水分を含んで燃えにくいため焼却効率が悪化。政府は国内処理量が2020年度に30年度には1～2割増加するとの予想。使用済おむつを燃料に加工して活用したり、おむつの原料として再利用する「水平リサイクル」に取り組んでおり、二酸化炭素排出量を抑えるのが狙いである。

花王は特殊な装置で、半炭化物と呼ばれる燃料に加工する実証実験を始める。化石燃料の代替エネルギーとして活用する。ユニ・チャームは回収したおむつをバルブなどに分けて殺菌し、新品同様の製品(紙おむつ・紙パンツ)にする「水平リサイクル」に取り組んでいる。大王製紙もおむつリサイクル事業に参画している。

宇宙工学により研究実用化され進歩をした紙おむつを廃棄物として燃焼焼却には地球温暖化にも影響するため、リサイクルし地球環境を守る対策が早期に実現することを願うばかりです。

腹減れば 熊・人ともに 危険なり

健康が 1番なら2番 何

世話焼きは 世話されるのが 大嫌い

令和7年 露霜 (文責 MMY)

