むつみ荘だより

2025年5月　第325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/

帯状疱疹ワクチン 定期接種開始 2種類から選択

～4月から対象 原則65歳以上で

罹患者 増加傾向、数年残る後遺症も～

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

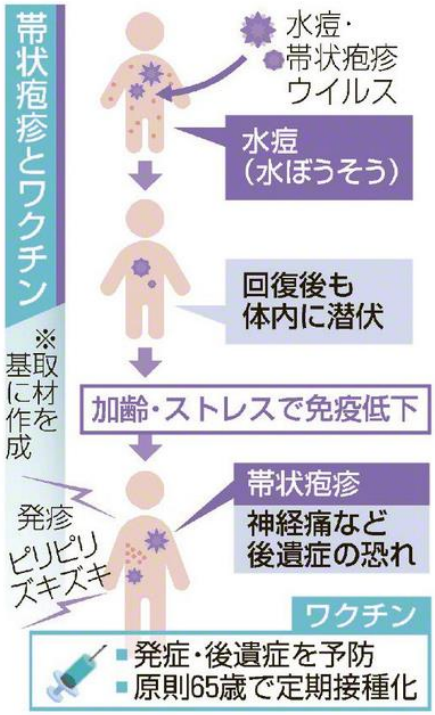
令和 7 年 4 月から帯状疱疹ワクチンの定期接種が 全國的に始まりました。対象は 原則 65 歳以上で 生ワクチンと不活性ワクチンの 2 種類から選ぶことができます。罹患者は増加傾向にあり、発症すると頑固な神経痛とうの後遺症が残存することもあり、厚労省は発症や重症化を抑えるワクチン接種等を勧めています。

【原因】

帯状疱疹は 子供の頃に罹った水痘（水ぼうそう）ウィルスが原因で発症します。ウィルスは水痘が治った後も体内に潜み、加齢やストレスなど　ウィルスに対する免疫が下がると　再活性化することで発症します。

【症状】

躰の片側の神経に沿って刺すようなピリピリ・ズキズキした強い痛みが数日～1 週間続く。この間、夜も眠れない程の激痛が 4～5 日伴うことある。その後 蟲に刺された赤い発疹の上に多数の水ぶくれができる。



水ぶくれは黄色い膿を持ち、1 週前後で破れてただれ、発症から 2 週間で瘡蓋（かさぶた）となり 3 週間で治癒する。胸や腹部のほか、高齢者では目の周りや額など顔面に発疹が出ることも多々あります。

【好発年齢】

特に高齢者に好発し、全体の 66 ㌫を 50 歳以上が占めます。免疫調査では発症のピークは男女とも 60 代。1997 年～2017 年の 21 年間で、人口が減少したのに発症実数は 55 ㌫、人口当たりでは 68 ㌫増えています。発症が年 2 ㌫ずつ増えており、80 歳迄に 3 人に 1 人が罹患するといわれています。

【後遺症】

帯状疱疹後 3 ヵ月以上続く痛みは「帯状疱疹後神経痛（PHN）」と呼ばれ、数年残ることもある。50 歳以上だと、約 2 割は PHN を合併するといわれています。持続する疼痛が原因で気力を失い、仕事などの日常生活に支障きたすこともある。急性期の強い痛みに対して神経ブロック療法の効果も乏しいです。その他 脳梗塞や心筋梗塞などのリスクも上昇するという報告もある。発症を抑えられれば後遺症も防げるため、ワクチン接種は有効な選択肢となります。

2 種類のワクチンから選択

ワクチンは 2 種類あります。受診・接種時に主治医より説明を受けてください。

❶ビゲン（生ワクチン）一回で終了

生ワクチンは水痘ワクチンとして小児に定期摂取するものと同じもの。皮下への一回接種で、不活性に比べて副反応が少ない。ただ　生ワクチンのため免疫を抑える薬や妊婦には使用不可。

❷シングリックス（不活性化ワクチン）間隔開け 2 回接種

不活性化ワクチンはビールスの表面にある一部の蛋白質と免疫を強める物質を組み合わせたもので、2～6 か月の間隔で 2 回目を筋肉注射が必要。副反応として注射部位の腫れのほか、発熱や疲労感、筋肉痛といった全身の反応が見られるが、数日で収まる。

効果効能

不活性化ワクチンは接種から 10 年たっても予防効果は 8 割残るというデーダがあり、免疫が下がっている人も接種できます。発症しても PHN が生じにくいなど軽く済むため、メリットは大きいといわれています。

高齢者で糖尿病や喘息などの疾患のある人は、帯状疱疹発症のリスクが上がるためワクチン接種が望ましいとしています。発症した場合は早期受診が大切。発症時 72 時間以内にウィルスの増殖を抑える薬を使えば、合併症を減らせる。かぶれや蟲刺されと思い込まずに、なるべく早く専門医の受診を勧めています。

経験が　老害になる　新時代
「今さら」を「今から」胸に　趣味始め
物忘れ　しても笑顔の　君が好き
今のとこ　今年の漢字　米だろう

令和７年　小　満

むつみ荘 行事予定

１日（日）誕生会（入所）
５日（木）音楽療法（入所）
１９日（木）音楽療法（入所）
２４日（火）音楽療法（通所）
２５日（水）ビデオ鑑賞会（入所）
１６日（月）～２１日（土）
誕生日週間（通所）

こころ 行事予定

５日（木）音楽療法
９日（月）おやつクッキング
１２日（木）フラワーアレジメント
１７日（火）おやつクッキング
１８日（水）フラワーアレジメント
１９日（木）音楽療法

5月 誕生会

・・・「鯉幟 パクパク ゲーム」に 熱 狂・・・

施設サービス課　沖　美由紀

文部唱歌“♪夏も近づく八十八夜、野にも山にも若葉が茂る・・”と歌われるように立春から数えて 88 日目頃に薄緑色の新芽摘みの最盛期を迎えます。江戸中期の俳人 山口素堂の句に『**目に青葉 山ホトトギス 初鰹**』といわれる　風薫る新緑の季節。5 月 5 日は『こどもの日』。昭和 23 年“子供の人格を重んじ 幸福を願う日”として国民の祝日に制定されました。ゴールデンウイークも後半となり、藤の花の華やかさに目を奪われ 薫りに誘われる季節となり、日中 躰を動かすと汗ばみ 夏が近いことを感じる季節となりました。４日（日）に誕生会を開催し、以下４名の方々のお祝いをしました。

小椋	和子	さま	昭和 11 年生 89 歳	片岡	日出子さま	昭和 19 年生 81 歳
吹上	禮子	さま	昭和 9 年生 91 歳	前田	幸子 さま	昭和 10 年生 90 歳

3 階多目的ホールに集まって貰い、ラジオ体操をして鈍った体をほぐしました。今月は**『鯉のぼり ぱくぱく ゲーム』**をしました。ルールは　大きく口を開いた鯉のぼりの口をめがけて、餌に見立てた玉を投げ入れ　玉の数を競い合うゲーム、個人戦で戦いました。玉が入る度に「うおー！入った」「お見事」「頑張らにゃ　負けるで」等々の声援の声や拍手が起こりました。負けまいと**真剣な表情をされ、玉入れに挑戦されている姿が印象的**でした。競技参加者 全員 快適な汗を流して貰いました。結果は　一位　石原 絹子さま 30 個、二位 小林 靖子さま 25 個、三位　荒木 和子さ 22 個でした。

ゲーム終了後、チーズケーキと紅茶をいただき　和気藹々とお喋りされ　楽しいひと時を過ごして貰いお開きとしました。記念 PHOTO を掲載します.

花粉症　終わり　始まる　熱中症
薫風や鯉幟　一途　空に舞う
減反をすすめ　外米に頼る國

令和 7 年　立　夏

第９回 兵庫介護老人保健施設大会

・・・たくさんの手と目で支え合う老健・・・
～人と ICT で生産性の向上を～

施設サービス課　三輪　久美子

5 月 22 日に神戸ポートピアホテル「偕楽の間」で　第 9 回兵庫県介護老人保健施設大会が開催され 渡邊 久子 CW が演題を発表しました。大会テーマは　たくさんの手と目で支え合う老健　～人と ICT で生産性の向上を～でした。

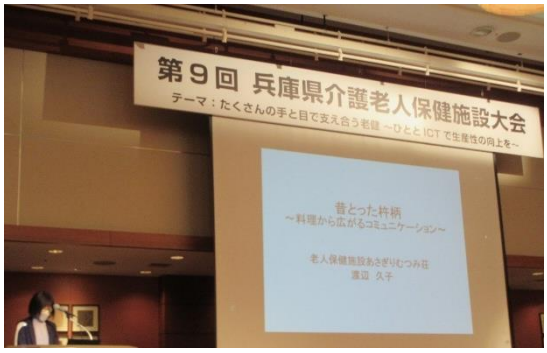
会場内はコロナが２類から５類に移行に伴い、昨年よりも出席者が増加しているように感じました。社会保険福祉協会 医療経済研究機構研究部 濱田 将太氏による「LIFE の可能性について改めて考える」という演題で特別講演がありました。

これまでは どのような対象者にどのような内容のサービスを提供すれば 自立に資するのか科学的根拠がなされていなかった。そこで科学的に自立支援の効果が得られる介護を国民に提供するために科学的分析に必要なデーターを新たに収集し、世界に例のないデーターベースをゼロから構築することを目標に LIFE を立ち上げたとのことでした。LIFE の研究はまだ発展途上にあり、LIFE 以外からのエビデンスも取り入れながら介護の質を向上させていく必要があるとのことでした。現在の研究で分かったことは、離床時間が長い高齢者は食事摂取が良好で便秘の発生が少ない、離床時間が長いと死亡リスクが減少する。また 低栄養を伴う口腔健康不良者は１か月以内に予定外の入院する関連が高いことがデーター分析から収集できたとの事でした。LIFE は 今後フィードバックに力を入れていくとの事でした。

午後から各施設の演題発表があり、むつみ荘から施設サービス課の渡辺 久子 CW が「昔取った杵柄、料理から広がるコミュニケーション」の演題発表をしました。元お好み焼き屋を経営しておられた入所者の方から「おいしいお好み焼きが食べたい！」と発言があり、施設で行っているおやつクッキングに参加してもらい、実際に職員と共にお好み焼きを作成してもらいました。クッキングのリーダーとなってもらうことで、利用者とのコミュニケーションの輪が広がったことを発表しました。

人は「ありがとうとか、おいしかった」と感謝され喜んでもらえることで生きがいを感じることができ、人とのつながりが１人の人を良い方向へと変えていくことが感じられた事例を報告しました。他の施設職員からも「個別に対応でき 人生を良い方向に変えることができて素晴らしかったですね」と好評価を得ました。

また 他の施設での発表で印象に残ったのが、音楽を通して利用者が笑顔になった事例でした。職員が音楽を楽しんでほしいと 音楽サークルを設立し、ギター・ベース・三線などを生演奏した結果、感情・認知・知覚を活性化することができ、体や脳や心にもリラクゼーション効果をもたらしたとの発表がありました。音楽は様々な効能・効果をもたらすことも痛感し 生演奏の偉大さを感じ取れた事例でした。たくさんの良い事例や　貴重な体験報告を拝聴し 今後参考にできるところは施設に持ち帰り伝達講習していきたいと思います。



演 題 発 表　おやつクッキング

昔取った杵柄　料理から広がるコミュニケーション

・・・三輪看護師の演題発表に　優秀奨励賞を受賞・・・

施設サービス課　渡邊　久子

第９回 兵老健大会に参加し演題発表してきました。開会式後、兵庫老健 松田 年司会長より前回大会で 三輪 久美子主任が“あっぱれ シニア職員　～縁の下のシニア職員によって　深まった職員の絆～ の演題発表に対して優秀奨励賞を受賞されました。部下として名誉であり非常に誇らしく思いました。

特別講演で “LIFE の可能性について改めて考える”という演題で講演がありました。実際に 現場として考えるいい機会になりました。LIFE の研究は　試行錯誤を繰り返しながら まだ発展途上過程にあり、参加施設が増えるほど　多くの悩みや希望の声が行政に届けることが可能となるように感じました。

午後の演題発表は15題あり、補助金を活用してのインカム・眠りスキャン・リフト機器の導入等の発表が多かったです。私は「昔取った杵柄、料理から広がるコミュニケーション」の演題で発表しました。

内容は　入所者M氏が自室に閉じこもり集団生活に馴染めず他者との会話もない状態から「おやつクッキング」を通じてフロアに出てくる機会を作ることで、M 氏を中心に人の輪が広がりコミュニケーションを取るようになっていった過程の事例を報告しました。

昨年の６月にお好み焼きを作ることから開始。10月にコロナクラスター発症に伴い、中止を余儀なくされましたが、計６回おやつクッキングを開催。利用者と深く関わり会話のきっかけを作る事が出来たのは　楽しくもあり貴重な時間でした。元の明るい性格に戻っていく姿を見る事が出来た事は　言葉では言い表せない喜びと忘れられない経験となりました。今回の発表で終わりではなく　今後も引き続きクッキングを継続したいと思っております。貴重な体験を経験し、学会等の発表の機会をいただき　また他施設の演題を聞くことで、見聞を広げるよい機会となったことに感謝します。

大臣の蔵には　売るほど　只のコメ
売るほどに　批判貰って　店じまい
コメは買います　貰ったことはありません
あっても不安　無くても豊　カネ不思議

令和７年　穀　雨

サンエイ薬局の「健康メモ」

熱中症ゼロへ

暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。特に５月の暑い日、梅雨の晴れ間、梅雨明けなど注意が必要です。体が暑さに慣れること（暑熱順化）について知り、暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう。体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせ熱中症を予防しましょう。

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
℡078-913-8585

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

６月１日より　感染症の収束に伴い
面会・外出制限を緩和 します。

面 会

面会時間 毎日　16:00～16：45

人数・乳幼児制限もなし

【注意事項】
１階事務所前で　面会簿に名前・時間・検温記入し　手指消毒後
マスク着用し　居室に入室ください。

但し 発熱時や体調不良の場合や　食べ物の差し入れ等はお控えください。

外 出

月～土曜日　11：00～16：00

１か月２回まで

【注意事項】
当日の受付は食事の管理上 不可　前日迄に 予約を お願いします。
※クラスター発生時には急遽中止する場合があることを御了承ください。

帯状疱疹

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。

但し 100 歳以上は令和 7 年度に限り全員対象となります

年度末年齢	生年月日	年度末年齢	生年月日
65歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生	85歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生
70歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生	90歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生
75歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生	95歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生
80歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生	100歳以上	大正15年4月1日以前生

ワクチンは 2 種類から選べます。受診時に主治医より説明を受けてください。

種類	乾燥弱毒性生水痘ワクチン 「ビケン」 （生ワクチン）	乾燥組換え帯状疱疹ワクチン 「シングリックス筋注用」 （不活化ワクチン）
接種回数	1回	2回
一般的な接種料金	8,000円程度	1回20,000円以上、 2回で40,000円以上
ワクチンの効果	予防効果：約50～60% 持続期間：5～7年	予防効果：90%以上 持続期間：10年以上

予防接種券

明石市では令和 7 年 5 月末から 6 月はじめに、対象者に当てはまる方へ予防接種券が発送されます。 但し　年度途中に明石市へ転入した方は保健予防課へ予防接種券の交付申請が必要。 また、過去に帯状疱疹ワクチンを接種したことがある方は原則定期接種の対象外ですが、医師の判断により対象となる場合があります。

<table>
<tr><th>明石市の任意接種費用助成</th><th>接種したワクチン</th><th>接種完了回数</th><th>定期接種の対象年度に助成を受けられるか</th><th>予防接種券について</th></tr>
<tr><td rowspan="3">助成を受けたことがある</td><td>(1)ビケン(生ワクチン)</td><td>1回</td><td rowspan="2">医師が再接種を認めた場合は定期接種として助成を受けられます。</td><td rowspan="3">事前に保健予防課へ申し込みが必要です。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">(2)シングリックス(不活化ワクチン)</td><td>(A)
2回</td></tr>
<tr><td>(B)
1回</td><td>定期接種対象年度内に2回目接種を行う場合、2回目分は定期接種として助成を受けられます。
※2回目が定期接種年度内の接種でない場合は(2)(A)と同じ取扱いとなります。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">助成を受けたことがない
(自費接種)</td><td>(1)ビケン(生ワクチン)</td><td>1回</td><td rowspan="2">医師が再接種を認めた場合は定期接種として助成を受けられます。</td><td rowspan="2">対象年度に自動発送します。
※使用可否は医師の判断による</td></tr>
<tr><td rowspan="2">(2)シングリックス(不活化ワクチン)</td><td>(C)
2回</td></tr>
<tr><td>(D)
1回</td><td>定期接種対象年度内に2回目接種を行う場合、2回目分は定期接種として助成を受けられます。
※2回目が定期接種年度内の接種でない場合は(2)(C)と同じ取扱いとなります。</td><td>対象年度に自動発送します。
※2回目分のみ使用可</td></tr>
</table>

接種費用

❶ビゲン（生ワクチン）使用した場合　4000 円
❷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 ワクチン予防接種が行えます。
希望の方は はがき持参の上　お声掛けください。

施設ｻｰﾋﾞｽ課　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　内線 223

※神戸市、加古川市、高砂市、稲美町、播磨町の医療機関では、明石市指定医療機関と同じながれで接種できます。神戸市の医療機関は明石市保健予防課（電話番号：078-918-5668）へ、その他は医療機関所在地の各市町へお問い合わせください。

負担限度額認定証の再申請（対象者）

及び 負担割合証（全員・黄色い保険証）の更新 時期

ショートステイ・入所 ご利用者の方

負担限度額認定証（白い一枚ものの保険証）

食費・居住費 減額の為の保険証。対象者（ご家族さま）が 毎年７月頃に申請しておられますので、対象者には 申請書が６月以降　自宅に届きます。

有効期限が７月末日のため、再申請を 忘れないように お願いします。

新しい介護保険負担限度額認定証が届き次第、むつみ荘受付まで提示ください。

ご利用者 皆さま方

介護保険負担割合証（黄色い保険証）

現在 ご提出いただいております介護保険負担割合証が７月末日をもって期限切れとなります。

７月に行政より 要支援・介護の認定者全員に 利用者負担割合が記載された介護 保険負担割合証 が順次 発送され自宅へ届きます。

新しい割合証が届きましたら、サービスの利用時に必要となりますのでむつみ荘受付まで提示ください。

尚 ご不明な点がございましたら 事務所・相談員 木口まで お尋ねください。

編集後記

★　Best な休日の過ごし方『5 つの R』
休暇と言えば Recreation レクリエーション 即 leisure レジャー
処が　躰を休め　活力を養うことも大切

マスコミ報道によると 今年の GW は諸物価高騰等が家庭を圧迫するため 外出を控え、自宅で休息とか近場の外食で済ませるというアンケート結果を報告。

産業カウンセラーによると日々の疲れを回復するための 休暇(連休)の過ごし方として「5 つの R」を勧めています。即ち ①Relaxation（リラクセーション）：自律神経を休め、心と体のバランスを整える。Ex.腹式呼吸・アロマテラピー等。②Rest（レスト）：睡眠とかマッサージ等で、躰をしっかり休める。③Recreation（レクリエーション）：スポーツ・キャンプ・映画鑑賞等で遊ぶ、楽しむ、笑う。 ④Retreat（リトリート）：旅行・森林浴等で、非日常に身を置き、静養する。⑤Resilience（レジリエンス）：読書・セミナー等に参加して、ストレスからの回復力を身に付けるが大切であるとしています。レジリエンスとは「バネのような弾力性」「ゴムのような粘り強さ」を身に付けることで、日々のストレスや悩みを別の視点から考え、見つめ直す機会ともなる。例えば 本で学んだり、セミナー等に参加して語り合ったり、休みの中だけでも日記を書いたりすると、自分自身を見つめ直すことができるため、是非　取り入れて欲しい対策です。

日本人が休日と言えばレクリエーション、即ち 仕事などから解放された自由時間のレジャーleisure（余暇・娯楽・行事等）に目が向きがちだが、連休中であるからこそ 躰を休めることを意識してほしいものです。

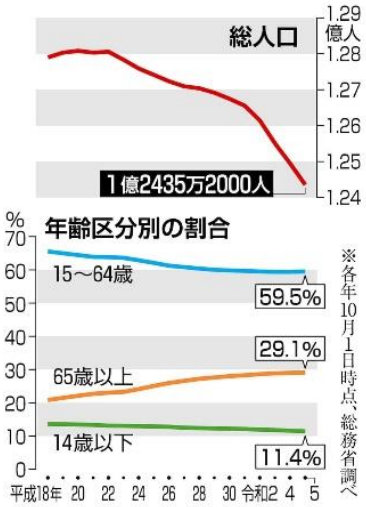
★ コロナ・インフル等の感染症　面会制限 いつまで
5 類移行 2 年　緩和求める声　「まだ 必要なのか？」

新型 Coronavirus が 2 類から 5 類になってから 2 年経過したが、多くの病院や介護施設などでは面会制限が続きます。特に 子供は感染リスクが高いので　同伴来所は不可と言われる。院内感染予防対策の観点より、施設基準として決められたルールだからと面会拒否されるケースもあります。処が 一時外出・退所したら誰と会っても良いという曖昧ルールのため、現場に於いて矛盾も生じています。面会制限は各施設の裁量に任されているのが現状です。

ターミナルケアや看取り介護の人までの面会制限(登録者人数制限等)の対応に対して、人権無視との意見もある。しかし、院内に感染持ち込み・拡大リスクがある以上、家族を説得し虚弱の入院・入所施設は自施設を守ることをプライオリテーすることが必要と愚考します。

この度　近隣・周辺施設・各種学校等に於いて 多様な感染症が小康状態となり、院内感染予防対策委員会に於いて 6 月 1 日より　試行的に面会・外出制限を一部緩和する方針が決まりました。但し 面会に先立ち 発熱等の体調の自主申告等の予防的対策を遵守していただきます。

★総務省　24 年推計　総人口　45 都道府県で減少
前年比 89 万 8 千人減　1 億 2029 万 6 千人で過去最大の落ち込み



総務省が公表した 2024 年 10 月時点の　日本人口は前年同月比 89 万 8 千人減の 1 億 2029 万 6 千人で過去最大の落ち込み。また、出生者数が死亡者数を下回る「自然減」が拡大。15～64 歳の「生産年齢人口」は 22 万 4 千人減の 7372 万 8 千人。一方 65 歳以上は 1 万 7 千人増しの 3624 万 3 千人で割合は 29，3 パーセントで過去最高。うち 75 歳以上は 70 万人増しの 2077 万人。団塊の世代が加わってきたことが原因。子供の数に至っては　昨年より 35 万人減の 1366 万人で、44 年連続の減少。子供が減るということは、国の勢いが無くなるということで非常に嘆かわしいことです。

★介護保険制度は　画期的改革　日本の財産　に暗雲
生産労働人口減少　高齢者数増加の一途

介護業界では　諸物価高騰よりも人材不足が深刻であると報告。介護の担い手を家庭内の　女性から社会全体でみていこうと 2000 年に始まった介護保険制度は 40 歳以上の人にとっては実質的な増税であったが“國民の共同連携”を実現させたエポックメイキングな革命であり、日本の財産となった。制度の欠陥や介補報酬の切下げの改悪もあるが、元の状態には戻れない。ただ人材不足が深刻な事態となりつつある。

出生数の減少（出生数の多い沖縄でも減少傾向）や、國による制度の改悪等に伴い、既に破綻寸前である。動物は摂取できなくなれば「死」を意味する。処が介護は人類唯一の文化。例え AI や介護ロボット等の機械が発達しても最終判断は人間が操作しているので人材不足問題はどうしようもない。財源は不足して、国・県・市などは力を入れてくれない状況だが、もう少し積極的に外人労働者等に対して斡旋等を行って貰いたいものです。

長生きはしたいが 歳は取りたくない
揺りかごと 墓場の間 アッちゅう間
やる氣でる 魔法の言葉 褒め言葉

令和 7 年　清　明
（文責　MMY ）

むつみ荘だより
インターネットでも配信中！
QRコード
あさぎりむつみ荘　検索

携帯電話・スマートフォンでもご覧になれます。
※一部対応していない機種もあります。
－広報編集委員－