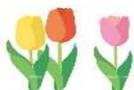




新年度が始まりました



令和2年 卯月号

## 新年度のご挨拶

副会長 深澤 立

4月になり、桜も咲き、新年度として職場・学校など様々な場所で新たな気持ちでスタートをする季節です。残念ながら、令和2年はそんな楽しい気持ちになれない、激しく厳しい年となってしまいました。この原稿を書いている最中にも、新型コロナウイルスの様々な情報が入ってきています。大きな不安の中で過ごされている毎日だと思いますが、すべての人が気持ちを合わせて対処することがとても重要です。今は病院に行っても、むしろ感染しやすくなるだけで、ウイルスの検査をしたり、すぐに入院したりはできません。体調を整えて、自宅で過ごすことが基本です。在宅で療養をしている方やそのご家族は、高齢の方が多く、様々な持病もあります。高齢の方は、肺炎の症状がでにくく、急に悪化することがあります。体調に変化があったら、まずは担当の医療機関や訪問看護ステーションに連絡をしましょう。小まめに連絡をとって、状況を把握してもらうのが大切です。

このような状況ではありますが、やたらに恐れる必要はありません。104歳で新型コロナ肺炎が治った人もいます。在宅療養を支えている医療・介護従事者は、常に感染を広げないように留意しながら、毎日の業務を続けています。定期的な訪問や通所は従来通り続け、専門職のチェックを受けるようにしてください。

注意をしても急な肺炎で入院することもあります。なにがあっても慌てないように、ご自身やご家族がどのような医療を受けていきたいか、改めてご家族でも話をしておきましょう。

私達はどのような状況になっても、皆様の毎日の生活をサポートし、対処をしていきます。どんなことでも相談をしてください。皆で、乗り越えていきましょう！

都筑区医師会訪問看護ステーション	TEL 045-913-5181
都筑区医師会ヘルパーステーション	TEL 045-913-3577
都筑区医師会24時間在宅ケアステーション	TEL 045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-910-6327
都筑区医師会福祉用具センター	TEL 045-911-6100
都筑区医師会ナースングホーム	TEL 045-913-6321

看護・介護・福祉用具・24時間在宅ケア

居宅

FAX 045-911-6700

FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

[http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku\\_features/](http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku_features/)

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅事業部門』からお入り下さい。

## 緊急事態宣言を受けて

首都圏を中心に新型コロナウイルスの感染拡大が続く中、国は4月7日に緊急事態宣言を出し、神奈川県も指定されました。これを受け、当事業所としての対応を検討しました。多くの利用者・ご家族の日常生活もあり、現時点では自粛することなくサービスを継続していきます。しかしながら職員の中には小さな子どもがいる家庭もあり、学校や保育園等の休校・休園の影響でサービスの調整をさせて頂く場合があるかもしれません。その際にはご迷惑をおかけしますが、ご協力お願い致します。また、反対に私たちが訪問することにご不安がある場合にはお申し出ください。

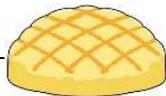
みなさんも引き続き「密閉」「密集」「密接」の3密を避け、「こまめな手洗い」「咳エチケット」の徹底をしていき、この難局を乗り切っていきましょう！

## わた知って！



看護師の柴さんから紹介いただきました、ヘルパーの齋藤です。私の唯一の趣味はパン作りです。パン教室に通い、一人で焼けるようになってからは、時間があれば食パン、あんパン、メロンパンなど基本のパンから家にある材料で作る適当パン（笑）などを焼いています。

パンを焼くとその香ばしい香りが家中、玄関の外にまで漂い、子供達は食べる気満々の笑顔で家に帰ってきます。実は私も、焼き立てほかほかのふんわりパンを、たーくさん食べるために手作りしているのです♪♪次は同じヘルパーの金井塚さんを紹介します！



## 編集後記

季節も春に移り変わり、日差しが暖かく感じられる日が多くなりました。今年は例年より早く桜の開花宣言があり、あっという間に満開になりましたね。花粉症もあと少しで終わりそうです。頑張って乗り越えたいと思います。



新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図ることは重要であります。在宅介護の場面では本人・介護者ともに高齢者の方が多く、外出を控える中で「動かない」状態が続くことで心身の機能が低下し、「動けなくなる」ことが心配されます。例えば、ラジオ体操や足踏み・スクワットなど家の中でもできる運動を行うことが大切です。また免疫力を低下させないために、3食バランスよく食べ、規則正しい生活を心がけるようにして下さい。さらに友人や同居していない家族や親戚と電話や手紙、メールをすることで互いに支え合い孤独を防ぐことにもつながります。

## 健康まめ知識

蜂蜜は健康食品  
と言われていま

すが、10もの効果が期待できる事をご存知でしょうか？蜂蜜は単糖類の為、素早くエネルギーに変わり、運動や仕事のサポートをしてくれます。また、ビタミンB1やアミノ酸が豊富で疲労回復作用があります。そして、強い殺菌・消毒作用で喉の痛みや炎症を抑えます。さらにコリンという成分が血管を拡張させ、血圧を下げるるとともに動脈硬化を予防してくれます。他にも便秘解消や美白効果・肌トラブル緩和・代謝や脂肪燃焼のサポート・二日酔い予防などが期待できます。いい事だらけの蜂蜜、働き蜂と同じ遺伝子の女王蜂が卵を産みながら、働き蜂より30~40倍の寿命を全うする事にも納得ですよ！

是非、積極的に蜂蜜を摂取しましょう♪ちなみに熊は蜂蜜ではなく、サナギやハチノコ狙いみたいですよ(笑)。



ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

913-5181 統括管理者 吉井