



慌ただしい師走、今年も残り僅かですね



令和3年 12月号

## 年末のご挨拶

統括管理者 吉井涼子

今年も師走を迎える時期になりました。ご利用者、ご家族、関係機関の皆様方には、いつもご厚情を賜りまして誠にありがとうございます。昨年に引き続き今年は、新型コロナウイルス感染症対策に明け暮れましたが、皆様にとってはどのような一年だったでしょうか？

さて、「不測の事態」は近年聞き慣れたワードになってしまいましたが、皆様は、BCP（Business Continuity Plan）をご存じでしょうか。BCPは「事業継続計画」といい、不測の事態が発生した場合でも、企業としての事業を停止しないように、あらかじめ備えておく計画のことです。

BCPの普及の経緯は、欧米諸国などでは1970年以降、コンピュータが企業の中核機能となり、その停止リスクが企業全体の事業継続を阻害することの重大性から、BCPの必要性が高まり、広がりました。我が国においては、2001年9月のアメリカ同時多発テロのとき、世界貿易センターに所在していた企業が、BCP実施により、業務の中断を最小限に抑えることができたことで認識されるようになりました。その後、2011年3月の東日本大震災において重要性が高まりましたが、今年5月の「事業継続計画（BCP）に対する企業の意識調査2021年（帝国データバンク）」によると、策定しているのは大企業32.0%、中小企業14.7%と依然低水準の状況で、日本の「不測の事態」における課題が見えてきます。

介護福祉業界においては、感染症や災害が発生した際に持続可能な体制を構築するために、全ての介護サービス事業者を対象に2024年に義務化されます。3年間の猶予期間が設けられていますが、この間にBCP等の策定、研修の実施、訓練の実施等の体制を整える必要があります。

現場で働く看護師や介護職等は、エッセンシャルワーカー（必要不可欠な労働者）といわれますが、コロナ禍において、我々自身が現場においてその重要性を実感したところです。突然に発生する緊急事態にどのように対峙し、いかに職員を守りながらも事業を継続し、社会貢献ができるのか、専門職として大きな課題を突き付けられた思いです。

次年度は、災害や感染における実現可能なBCP策定に取り組み、これから起こるかもしれない災害や感染に対処できる体制の構築を目指して参ります。来年も、ご指導の程、宜しくお願ひ致します。

☆☆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。

## 健康まめ知識



冬でも免疫力を低下させないために気をつけることは「体温」と「腸内環境」です。36.5℃が免疫を正常に保つのに適切な体温とされていますが、体温が1℃下がると免疫力は30%低下、逆に1℃上がると、免疫力が5~6倍になると言われています。体温を上げて免疫力を高めるためには、温かいものを食べる、入浴時はシャワーだけでなく、お湯に浸かることをお勧めします。そして、運動も重要です。と言っても、運動をし続ける事は中々難しいので、エレベーターを使わずに階段を使う、少しの距離は歩いて移動するなど、日常的に体を動かすのをお勧めします。実は免疫力を高めるのに、体温以上に重要なのが「腸内環境」です。免疫細胞の60%が腸管内に存在しているため、腸内環境が悪いと、多くの免疫細胞の力を低下させてしまいます。そのため、乳酸菌や発酵食品を積極的に摂り、腸内環境を整えることが大切です。「体温を上げる」「腸内環境を整える」この2つを意識して免疫力を活性化させ、健康な日々を過ごしましょう♪

## 介護業界のハラスメントについて学びました

内部研修で統括管理者の吉井より講義がありました。近年介護業界では、様々なハラスメントが発生していることが明らかになっています。研修を経て、現状と考え方を知り、業務時の意識づけが図られ、事業所としての対応を共有しました。



## 編集後記



早いもので年末、先日事務所の掃除を行ないピカピカになりました♪よい年を迎えられそうです。皆様もよい年を迎えられますように☆多 今年もありがとうございました！

## 横浜市 ACP 人材育成 研修に参加しました

11月21日に行われた横浜市 ACP 人材育成研修に参加しました。この研修は ACP に関する知識や考え方を正しく理解し、市民に伝えられる人材を育成することを目的としたもので、受講した私たちは ACP を広く市民にお伝えする役割を担うこととなります。…ということで、さっそく ACP について少しだけお伝えします。ACP とは Advance Care Planning (アドバンス・ケア・プランニング) の略で、万が一の時に備えて自分自身の大切にしていることやどのような医療やケアを望むかについて考えたり、家族や医療・介護者と繰り返し話し合ったりするプロセスのことです。日常生活においては中々話し合う機会がありませんね…。



しかし「突然、あなたが自分の意思を伝えられない状況になってしまったとき」を考えてみてください。あなたの代わりに大切な家族や友人が、あなたの生命に関する治療やケアの決断を迫られるかもしれません。事前に話し合っておくことで、大切な人の心の負担を軽くすることができます。そんな大切な話し合いが ACP です。

あなたが「大切にしていること」って何ですか？人生を終えようとしているとき「何を大切にしたい」ですか？

(リハビリ主任 神保隆行)



## 【目安箱】

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