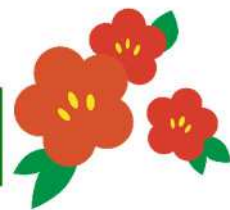


# こ ん に ち は



冬季オリンピックが開催中です



令和4年 2月号



## 第6波においても安全・安心なサービスを提供するために



新型コロナウイルスの変異株「オミクロン株」による感染が急速に拡大しています。現在、感染拡大は第6波の渦中にありますが、当事業所では、ご利用者・ご家族に安心なサービスを提供できるよう、引き続き感染対策と定期的なPCR検査を継続いたします。

### 【相互の安全のために、いま一度、感染症対策へのご理解・ご協力をお願いいたします】

- ・ご本人、同居のご家族の体調不良時や熱発時には、事前の連絡をお願いします
- ・訪問時の換気を確認し、必要時には空気の通り道を作らせていただきます
- ・体調によっては、ガウンを着用するなどの対策をとらせていただきます



### コロナ禍における都筑区医師会の新たな取り組み



- 区内の診療所や介護事業所を対象に、都筑区在宅医療相談室に「COVID-19 オミクロン株蔓延における対応困難時の相談窓口」を設置しました。感染者や濃厚接触者などの対応で困った時の相談を受け付けています。
- 3回目のワクチン接種を開始しました。対象は、医師会・歯科医師会・薬剤師会に所属している診療所や薬局などの職員と、区内の介護事業所・地域ケアプラザに従事している職員で、希望された方へのワクチン接種を毎週土曜に実施しています。今回は、1,2回目に医師会でワクチンを接種しなかった方でも、3回目の接種を受けられるよう調整しました。



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
都筑区医師会ナーシングホーム	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。

## 健康まめ知識

2022年最初の「健康まめ知識」です！今年も皆様の健康に役立つ情報をお届けできればと思いますので、よろしく願いいたします。今回は独特の香りとはほろ苦さがたまらない美味しさの「春菊」についてお伝えします。春菊は今の寒い時期に、食卓で大活躍するお鍋には欠かせない野菜の1つです。春菊は栄養価が高く、漢方では「食べる風邪薬」と言われる程、とっても優秀なのです。春菊には喉や胃腸の粘膜を健康に保つβカロテンが豊富に含まれているため、風邪予防に効果的です。また、香り成分のαピネンやペリラルデヒドは、自律神経を整えてリラックス効果を高めたり、胃腸の働きを整えて消化を助けたりする作用があります。他にも、ビタミンCやビタミンEも含まれており、美肌や血行促進の効果も期待できます。胃もたれがする時や腸の不調時には、春菊を食べて胃腸を休めてみてはいかがでしょうか。βカロテンは油との相性が良いので、さっと茹でてゴマ和えにしたり、油で炒めたり、天ぷらにするのもおすすめです。お鍋で食べる時は、肉類などの動物性食材と一緒に摂ると効果的に栄養素を摂取することができます。春菊はなんといっても鮮度が重要です。葉や茎がみずみずしく、香りの強いものを選びましょう♪



## 編集後記

立春を過ぎても寒い日が続いていますが、節分を過ぎるとなんとなく春めいてきますね。梅や桃の蕾もだいぶ膨らんで、春の訪れの気配があちこちで感じられるようになってきました。少しずつ、日も長くなっています。もう少しの間は寒い日が続くと思いますので、暖かくしてお過ごしください。

## 新型コロナウイルスのオミクロン株とは？

第6波の「オミクロン株」は第5波で猛威を振るった「デルタ株」と比較すると、以下の特徴があることがわかってきました。

- ・**高い感染力**：人の細胞との親和性が高く、体内に侵入しやすいとされています。
- ・**感染から発症まで短い潜伏期間**：デルタ株は約5日でしたが、オミクロン株は2~3日後に症状がでる人が多いようです。
- ・**重症化の可能性あり**：重症化率は1/3程度に下がっていますが、リスクはあります。リスク要因は高齢・高血圧・糖尿病・慢性腎臓病が挙げられています。

感染者数の増大に伴い、徐々に特徴が判明してきました。オミクロン株においても、不織布マスクの正しい着用、手指衛生及び換気の徹底、密を避けるなど、今までと変わらぬ感染対策が効果的です。



## ☆節分に豆まきを行ないました☆

節分の2月3日に当事業所内で豆まきを行ないました。職員が鬼のお面を頭に着け、その周りを密にならないよう人数を制限、距離を保って「鬼は～外♪、福は～内♪」と、小分けの袋に入った豆をまきました。少しの時間でしたが、鬼に扮した職員の大活躍で、季節を感じることができました。



## 【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