



輝く介護

第44号

2020年(令和2年)
7月1日発行

発行:鎌倉市高齢者いきいき課介護保険担当

TEL. 0467(23)3000(代) FAX. 0467(23)7505

編集:特定非営利活動法人 かまくら地域介護支援機構

〒247-0061 鎌倉市台2-8-1 台在宅福祉サービスセンター内

TEL. 0467(46)0788 FAX. 0467(46)0059

<https://www.kamashien.com> e-mail: jimu@kamashien.com



コロナに負けない心とからだを

鎌倉市健康福祉部長 田中 良一

新型コロナウイルスの感染拡大により緊急事態宣言が発令され、介護の現場で働く皆さんにとっては、色々な意味で厳しい毎日だと思います。このような中、高齢者の多いこの鎌倉において、これまで(今この原稿を書いているこの時まで)市内の介護事業所では感染者が発生していません。これは、現場で働いている皆さんの感染予防対策へのご尽力のおかげであると心から感謝申し上げます。

宣言が解除された今でも、新型コロナウイルスの感染の脅威がなくなった訳ではなく、ワクチンや治療法が確立するまでは感染の波が繰り返し来ることが想定されており、相変わらず息が抜けない日々が続いていると思いますが、我々は、これからも適切な感染予防策を講じながら、介護を必要とする方にサービスの提供をし続けていくことが使命となります。それには、三密を避けたり、手洗い、うがい、マスクの着用等もちろん大事ですが、自身の心とからだを健康に保ち、自己免疫力を下げないことも必要です。

そのためには、健康的な食生活を心がけ、十分な睡眠や休養をとり、適度な運動をすること、そして何よりもストレスを溜めないことが大切です。ストレスの解消方法は人それぞれだと思いますが、私の場合はそれが休日に楽しむ「釣り」になります。日がな一日、岩場や堤防で釣り糸を垂らしていると、始めた時には頭の中が仕事のことでいっぱいだったのが、いつの間にか真っ白になり、波間の浮きを一心に見つめている自分に気づきます。そして、不思議なことに、帰路に着く頃には釣果があってもなくても、何となく気分がすっきりし、明日からも頑張ろう・・・という気持ちになっているのです。

皆さんも、自分なりのストレス解消方法を見つけて、コロナに負けない心とからだをつくりましょう。



バランスが大事！免疫力アップの食事

世の中には様々な情報が溢れていますが、特定の食品だけを摂り続けることは、かえって偏った栄養バランスになってしまう危険性があります。最も大切なのは、基本的なことですが、バランスのとれた食事でしょう。免疫力を高めるためには、細胞の材料となるたんぱく質や脂質をはじめ、病原菌等の侵入口となる粘膜細胞を正常に保つビタミンAや、ビタミンC・E・B₆、亜鉛等も必要です。動物性、植物性の色々な食品をバランスよく摂ることが大切になりますが、適切なエネルギー(主に主食となる炭水化物や脂質)摂取が重要で、エネルギーが不足すると他の栄養素が有効に働きません。また、栄養を運ぶのは水ですので、こまめな水分摂取も心がけましょう。免疫力は栄養状態によって支えられており、適切な栄養、水分摂取は免疫力を維持・向上させます。このことをぜひ忘れないでください。

(鎌倉リハビリテーション聖テレジア病院 管理栄養士 池田 幸恵)

2020 年度かまくら地域介護支援機構総会基調講演をオンラインで開催！

皆様におかれましても、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い様々な影響を被っていらっしゃるかと存じます、心よりお見舞い申し上げます。

さて、この度かまくら地域介護支援機構では、この新型コロナウイルス感染予防対策として、2020 年定期総会基調講演『新型コロナウイルス感染症との付き合い方』を、深沢中央診療所の宮下 明先生にご登壇いただき、Webex という会議用アプリケーションを用いてオンライン(インターネット)にて開催いたしました。



初めてのオンライン開催という事もあり、コンピューター等に不慣れな方も多くいらっしゃると思い、色々なトラブルを想定し準備を進めてまいりましたが、開始時刻には無事に申込の皆様にご参加いただき、総勢 31 名でのオンライン基調講演を開催する事が出来ました。

現在の発生状況説明から始まり、医療・治療薬の動向、第2波はくるのか？感染症の基礎知識、消毒液・マスク・防護服等の実用例等、日々の対策には欠かせない内容で、最新情報を含んだ大変興味深い講義でした。

まだこれからも当面は続く新型コロナウイルス感染症対策。未だ解明されていない部分もありますが、必要以上に怖がらず、正しく理解し正しく恐れる事が必要なのだと改めて感じさせられる講演会となりました。

これから先、医療・介護分野でもこのようなオンラインを用いた会議、研修、講演会が増えてくると考えられますので、少しずつ慣れ親しみながら Web 会議ツールというものを活用していきたいものです。



The screenshot shows a Webex meeting interface. The main window displays a presentation slide with a line graph. The graph plots the percentage of infection cases over 12 days from onset. The y-axis is labeled '罹患者 (%)' (Number of cases (%)) and ranges from 0 to 100. The x-axis is labeled '発症からの日数 (日)' (Number of days from onset (days)) and ranges from 1 to 12. The data points are approximately: (1, 100), (2, 100), (3, 80), (4, 100), (5, 90), (6, 90), (7, 90), (8, 100), (9, 100), (10, 60), (11, 65), (12, 70). A pink box highlights the data points from day 10 to 12. A green box at the bottom of the graph contains the text '10日目以降は増' (Increase after the 10th day). Below the graph, there is a citation: 「感染を用いたPCR検査に係る厚生労働科学研究の結果について (https://www.mhlw.go.jp/content/10906000/000635988.pdf)」のデータ、. The meeting interface also shows a grid of video call windows with other participants and a Windows taskbar at the bottom.

