

千代田界隈のレトロな風景



朝焼け

11月20日午前6時15分。ゴミ出しで外へ出てみたら東の空が・・

み
ど
り
の
風

2021.2.1

-NO.269-

人・ひと日記

小林 功

日本列島の新年の幕開けは北陸・新潟地方が豪雪に見舞われました。温暖化で海面温度が上昇し、大量の水蒸気に寒気が供給され豪雪となる。夏の台風が巨大化し豪雨を降らせていることと原因は同じ。冬でも地球の温暖化による影響が如実に現れてきているということでしょう。

「カーボンニュートラル（石炭、原油などの化石燃料を燃焼することで発生する二酸化炭素を回収するか、植物内に光合成で吸収させることで炭素量はプラスマイナスゼロとなる考え方）は世界共通のテーマとして取り組まれることになるようです。立ち遅れ多分日本では二酸化炭素の発生源である自動車を2030年代にすべて電気自動車化するという方針が出されました。しかし、なぜか疑問が出てきます。バッテリーの充電時間は6～8時間といわれます。そこで夜間行うことになるでしょう。そのための電力の必要量は？ 新たな発電所が必要となります（日本中で40機という試算があり）。その発電を火力発電で行つては結果として二酸化炭素の発生量は増大することになってしまい目的は成立しません。原発は問題外として風力、水力、地熱、太陽光等の再生可能エネルギーによることが必須となります。ですがこの点も日本は後進国といわれるところです。自動車だけ見れば二酸化炭素の発生はありませんが、このシステム全体の中での炭素の收支をどうとらえるかが問題です。ここは、政治家や経済関係者でなく科学者の出番です。

新型コロナウイルスの発生からちょうど一年たちました。当初多めに予測されていた世界の死者数は40万人でしたが、直近の報道では200万人を超みました。日本では医療崩壊が危惧されてしましましたが、現実に医療に届かず自宅療養中に亡くなるケースが増えていくようです。緊急事態宣言の再発令。自肃の要請から罰則の適用へ。パチンコ、ライブハウス、スポーツクラブから飲食店へ。どこを厳しく規制しても大多数の人が免疫力を身につけなければこの問題はもとに戻ってしまう。ワクチンの成功を世界が見守る。

発行	社会福祉法人 悠朋会
千代田	相模原市中央区千代田2-4-1
ヘルパーステーション千代田	042-751-0672
千代田介護支援センター	042-704-0261
児童クラブいちばん星	042-704-0281
080-15865115	02861

ホームページアドレス
www.yuhokai-kaigo.com

★お正月恒例☆ 餅つき大会 & 初詣

今年のお正月は、例年2日に来て下さる獅子舞は残念ながら見ることが出来ませんでしたが、1日に恒例の餅つき大会を行うことができました。

103歳のご長寿リーダーから車いすの方、老若男女で心をこめてぺったんぺったん♪



また、今年も利用者さん皆さんで村富神社に初詣に行きました。
少人数編成の為、例年の倍の期間、1月4日から2週間かけての参拝です。

普段笑顔の絶えない方も神前では神妙な面持ち、、、

今年は良い年になりますように、、☆



予定



節分 2日

体重測定 8日(月)~14日(日)

誕生会 22日(月)~28日(日)



こんにちは、千代田のヘルパーです！

ヘルパーステーション千代田の金森です。

この度クルーズ船で指揮をとった感染症が専門の医師によるオンライン研修会に参加しお話を聞く機会がありましたので、新型コロナウィルスの感染防止対策・対処方法などご紹介させていただきます。

◎コロナウィルスに感染した人のうち8割は他に移さないが2割の人が大勢に移す。

◎発熱症状のある人からだけ感染するのではない。発症前の無症状者からの感染が半数近い。

感染した場合、特徴的な症状（高熱が出る、味覚・嗅覚の異常、頭痛、咽頭痛など）が必ず出る訳ではなく、感染していることが分かりにくい病気です。そのため知らぬ間に感染を広げてしまう危険があります。

以上の事柄から、普段の生活から密を避けるように心掛けることが重要となります

主な感染の要因としては、飛沫感染と接触感染があります。

飛沫感染とは

- ①感染者が咳・くしゃみをする。大声を出す。
- ②ウイルスを含んだ唾液などが飛び散る。
- ③近くにいる人が②を吸い込む。
- ④体内にウイルスが入る。

接触感染とは

- ①飛沫などによってウイルスが物に付着
- ②物の表面を触り手などにウイルスが付着
- ③その手で目・鼻・口を触る。
- ④体内にウイルスが入る。

感染予防策としては・・・

- * 正しくマスクを着用する（隙間の無いようにきちんと鼻と口を覆うようにつける。）
- * 手指消毒は共用物に触れる前後で行う。
- * 部屋の換気（窓は2か所以上開けて空気の通り道をつくる。）

危険が想定される場合に備えて防護服の着脱の講習を受けました。ヘルパーステーションでもセットにしていつでも持ち出せるように準備してあります。

海外ではワクチンの接種も始まったとニュースになっています。

まだまだ先が見えませんが、早い終息を願うばかりです。私たちも十分に感染対策を徹底して訪問させて頂きます。

この病気について正しい知識をもって、正しく対処すれば、感染リスクを大きく減らすことが出来ます。必要以上に恐れ不安になってコロナ鬱にならないよう気を付けましょう。





千代田リハビリ奮闘記



平成27年より千代田デイサービスを利用されています北郷さん。リハビリを開始した平成29年5月当初は、右股関節の痛みにより歩行も難しく、歩行器を持参され施設内を歩かれていました。段差の昇り降りも難しいためデイサービスの送迎も車椅子を利用されていました。

平成29年から理学療法士(PT)が配属され、本格的なリハビリを開始しました。大きな問題はやはり右股関節の痛み。。。よくよく評価すると関節のかみ合せが悪く、動くとゴリゴリと骨と骨がぶつかる音が聞かれ、痛みの原因となっていました。また痛みをかばうために股関節周りの筋肉も硬くなってしまっていて更なる痛みの原因、身体が伸びない一因となっていました。

評価
↓
計画

- ①股関節周りの筋肉をほぐし、骨と骨がぶつからない滑らかな関節の動きを作ること。
- ②滑らかな関節の動きを生かした動作(立ち上がりや歩行動作)が出来るようになること。
- ③①と②をご自身でも継続していくような自主トレーニングを行うこと。

リハビリ開始



歩行器から杖へのチャレンジ開始♪



自主トレーニングの様子☆



杖なしでも痛みなく歩ける様に♪



その結果、関節の音も無くなり、右股関節の痛みも半減以下に改善し、歩行速度(TUG: 3m先に置いてあるポールをリターンし戻ってくる)も50秒以上かかっていたものが、現在は20秒以下で、かつ安定して歩けるようになりました。リハビリでは杖なしで歩く姿もよくみられています。段差昇降も行えるので車椅子も使うことなく歩いて送迎車への乗り込みもできるようになりました。

時折痛みがでることもありますが、自主トレーニングを再度一緒に確認し、適切に行うことで痛みのコントロールもご自身で出来るようになっています☆

奥さんに風呂上りにお腹を見られました。
奥さんには大きくなったのかなあと笑顔で言われました。
子どもには笑いながらお腹を指で突かれました。
必ず見返してやると心に決め、寒い中毎晩ウォーキングにかけています。

編集後記

