

仮設住宅リハビリテーション支援事業

(東松島市 集団運動指導 はつらつ元気教室)
石巻ロイヤル病院 リハビリテーション科
理学療法士 津田 和広

東日本大震災から間もなく1年が過ぎようとしています。石巻圏域も例年より厳しい冬を向かえ、多くの被災者が仮設住宅での厳しい生活を送っている中、高齢の方々では「生活不活発病」による心身機能の低下が危惧されています。

石巻圏域の仮設住宅の多くは、市街地から離れた場所に建設されており、公共交通機関も少なく高齢世帯では日常の外出さえ困難な状況にあります。仮設住宅の住環境も高齢な方々には不便な点も多く、親類・知人等と孤立した環境という点も重なり、引きこもりがちになる方が多くなっています。また、震災前は日常的に行っていた農作業や庭いじり、近所との茶話等の地域の活動や交流も失われています。実際に当院リハビリテーション科の患者様の中にも、震災後に身体に支障をきたされた、仮設住宅入居者の方々が多くみられます。

このような地域の状況から、当院リハビリテーション科では、東松島市の地域包括支援センターと連携し、昨年の11月より、仮設住宅で生活する高齢者を対象とした「はつらつ元気教室」を企画し、理学療法士および作業療法士を派遣しております。

現在、東松島市の仮設団地の集会所等の2会場それぞれ週1回定期的に開催しています。教室では、参加者のお話を伺いながら、震災後の身体機能低下の有



水道管も凍結するほどの厳しい寒さの仮設住宅



仮設集会所での運動風景



参加者へ修了証を交付



無、転倒の危険性等をチェックし、生活不活発病の予防を目的とした運動を実施しています。参加者の皆さんはとも明るい雰囲気での運動に取り組まれており、定期的な運動機能チェックでは、ほとんどの参加者の運動機能が向上されておりました。開始当初は、まさに生活不活発病に陥っている様な参加者もみられましたが、回を重ねるごとに参加者同士の交流も深まり、運動の効果にも増して、やはり人と人との絆はとても大きいものと改めて実感いたしました。当初は少人数でありましたが、追加の申し込みも多数あり、今後は一段とにぎやかな教室になる予定です。

教室に参加しているリハビリテーション科の職員も参加者との交流から、日常の院内業務では経験出来ない様々なものを得ており、リハビリテーション専門職として、今後の院内業務にも大いに反映できるものと思っています。

被災地はまだまた復興の一步を踏み出している状況で、地域住民みなさまの生活にはこれから様々な困難が予想されます。石巻ロイヤル病院は、このよつな地域の「復興・再生・発展」に寄与するため、今後ともさつに力をつくして尽力して参りたいと思います。

ノロウイルス感染防止の心得 吉祥寺南病院栄養科

1 ノロウイルスとは

ノロウイルスとは人の小腸粘膜で増殖するウイルスです。年間を通して発生しますが、特に11月から3月にかけて発生件数が多くなっています。この原因として、以下のことが考えられます。

- ①11月～3月頃にかけて水温が低くなり、牡蠣などの二枚貝の運動量が低下して体内に取り込まれたウイルスなどを排出する働きが弱まることで体内のウイルス量が増えてしまう。これを人が食べて食中毒になってしまう。
- ②11月～3月頃にかけて気温が低下すると、一緒に湿度も低下する。これにより鼻やのどなどの粘膜が乾燥して、ウイルスなどが体内に入り込むのを防ぐ力が弱まってしまいます。このため空気中や手などにくっついたウイルスなどが簡単に体内に入り込みやすくなり、感染してしまいます。

ウイルスは体内に入ると細胞内の核に入り込み、自分のデータを植え付け、m-RNAでウイルスを合成してしまいます。つまり、ほんの少しの数が体内に入り込んでも、体内で爆発的に数が増えてしまうということです。ですから病院や高齢者施設などの集団生活の場ではウイルス感染の拡散が早く、集団発生が引き起こされやすいといえます。ノロウイルス感染は成人も含め全年齢にみられますが、特に抵抗力の弱い乳幼児や高齢者、疾患のある方は重症化しやすいので注意が必要です。

2 ノロウイルスの感染経路

(1) 食品から人への感染

ノロウイルスに汚染された食品（特に牡蠣などの二枚貝）を生で食べることによって感染リスクが高まります。

(2) 人から人への感染

ノロウイルス感染者の吐物・便の中に存在するウイルスが手などについて口から感染する場合や、吐物の飛沫から感染する場合があります。

(3) 人から食品、食品から人への感染

感染している調理従事者に調理され、汚染された食品を食べた場合に感染することがあります。



3 潜伏期間と症状

潜伏期間は1日から3日です。症状は吐気・嘔吐や下痢、腹痛など発熱は軽度です。多くは1日から2日で改善します。

下痢やおう吐が続く場合は、乳幼児や高齢者は脱水症状を起こす場合があるので水分補給につとめ、早めに医療機関を受診することをおすすめします。



4 予防法

(1) 最も有効な対策は手洗いです。トイレを使用した後、調理の前、食事の前には必ず手を洗いましょう。石けんと流水で30秒以上かけて良く手を洗いましょう。手を拭

く際は、共用で使うタオルなどの使用は避け、ペーパータオルなどを使用すると良いでしょう。

(2) 食品を介した感染を防止するためには、調理前に手洗いを充分に行うこと、食品を十分に加熱することが効果的です。他にも手指や調理器具などの洗浄・消毒を厳守し、生で食べる野菜などは十分に水洗いしましょう。

中心温度85℃
1分以上の加熱



5 感染後の対策

(1) 病院にかかる

激しい下痢・嘔吐などが続く場合は早めに医療機関を受診し、ノロウイルスの検査をうけましょう。

(2) 嘔吐物の処理

部屋の換気を十分に行いながら吐物をふき取り、ふき取ったあとを熱湯、塩素系消毒剤などで消毒します。下痢や吐物を処理するときは素手でさわらず使い捨てビニール手袋と使い捨てマスクなどを使用しましょう。



(3) 衣類や床の処理

汚れた下着や床などは次亜塩素酸ナトリウム（家庭用漂白剤）などの塩素系消毒薬を使用して消毒します。

正しい手洗いの方法の図



© SARAYA CO., LTD.

介護老人保健施設 平成の森

今後ともサービスの向上を目指し
研鑽を積んでまいります

平成24年2月5日、埼玉県民健康センターに於いて、第17回 埼玉県介護老人保健施設大会が開催され、当施設からは、10名の看護・介護職員が参加させていただきました。

施設を代表して、療養棟2階なのはな通り所属のケアワーカー、鈴木知恵子さんが「ターミナルケアへの取り組み～ケアワーカーの意識の変化～」について発表しました。発表後、他施設から発表内容・態度についてお誉めの言葉を頂き、嬉しく思うと共に、ターミナルケアへの関心の深さを実感しました。

今回の研修で学んだ事を今後のケアに生かしていきたいと考えています。

看護師長 林 晴美

以下に発表原稿の一部を紹介させていただきます。

「ターミナルケアへの取り組み～ケアワーカーの意識の変化～」

平成15年3月の開設時に比べ、利用者の高齢化が進み、看護・介護の必要度も高くなった。それに伴い、ターミナルケアを希望する人や家族が増えてきている。施設においてはそれらの要望を受け入れる為に、研修を行い、職員のターミナルケアや死についての理解を深めてきた。今まで、死の場面に立ち会う事が少なく、死に対する不安や恐れがあった。ターミナルケアとは、どんな事をしたらよいか解らず、ターミナルケア=死と思っているケアワーカーが多かった。

今回、入所期間も長く、慣れ親しんだ職員がいる施設での終末を家族が希望され、A氏のターミナルケアに取り組む事になっ



演題を発表した当施設ケアワーカー鈴木知恵子

た。当初、終末に向かうA氏にとって、何をしてあげれば良いのか多くの不安があった。ミーティングで、ケアの内容を検討し、①馴染みの物・絵画・音楽などで家庭に近い環境にする、②家族も職員も悔いが残らないように関わる、とした。A氏のケアを通して、フロアでターミナルケアに対してのアンケートを実施した。その結果、ケアに不安を持つ職員は91%から25%に減少した。

死に対する不安や恐れなど、全く無くなったわけではないが、ターミナルケアに積極的に取り組もうという意識は高くなった。今後も平成の森で最期を迎えたいと思ってもらえるような家庭に近い環境で、その人にあったケアを心がけていきたい。

ケアワーカー 鈴木 知恵子

第17回
埼玉県老人保健施設大会に参加しました



医療法人 啓仁会

介護老人保健施設

平成の森

〒350-0123 埼玉県比企郡川島町大字畑中 478 番地 1

TEL.049-297-8808 FAX.049-297-8627

<http://www.kl-wam.jp/>

川島ロイヤル・ワム・タウン

- 平成の森・川島病院
- 訪問看護ステーション 平成の森
- 川島町地域包括支援センター
- 川島クリニック
- 居宅介護支援事業所 きずな
- ロイヤルケアホーム川島