



042 (477) 9891

「ぬくもり」を紹介します

NPO 法人ぬくもり副理事長 細貝泉

この紙面を利用し、「たすけあいぐる一ふぬくもり」をご紹介します。NPO 法人「たすけあいぐる一ふぬくもり」がスタートしたのは、平成 8 年 4 月です。地域で助け合いながら暮らしている方々の困っている人へのお手伝いするという趣旨で設立されました。

それ以来、紆余曲折があったにせよ、現在介護保険、障害者総合支援、そして自費事業を 3 本柱としております。

事業所は東久留米中央町 2 丁目、第三小学校の正面前に位置しておりますが、立地に恵まれ東久留米市全域、清瀬市、新座市等の周辺地域もカバーしております。

当事務所に登録しているヘルパーは総勢約 40 名（社会福祉士 1 人 介護福祉士 9 人等）ですが、ここ最近ヘルパー人員も増えております。

また当事業者の特徴でもある自費事業ですが、比較的安価な単価でサービスを提供させていただき、方々からご依頼を受けております。ご依頼いただければ担当者が訪問し見積をご提示させていただきます。

来年、「たすけあいぐる一ふぬくもり」は 25 周年を迎えます。来年秋には記念式典も予定いたしております。これからも設立当初の趣旨を忘れることなく、地域社会に貢献していく所存でございます。皆様のご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

コロナウイルスの感染力

どうやって防ぐ！

新型コロナウイルスがプラスチック上では最大 3 日間、感染力をもっていたとする報告があります。またダンボール上では 24 時間、さらに患者のせきやくしゃみなどによって飛び、密閉された空間で、空気中を漂う細かい微粒子「エアロゾル」では、3 時間感染力を保つことも確認されております。さらに唾液や排泄物などの液体が残った状態の方が長期間感染力を維持されると言います。

ところでこの新型コロナウイルスは夏になれば収まるだろうと考えたいところですが、常夏のシンガポールなどでも増えております。世界保健機関（WHO）ではインフルエンザのように夏になれば消えると思えるのは間違いだと指摘しております。

さてこの新型コロナウイルスはどうやって感染を広げているのか？ 主に飛沫感染と

接触感染があります。飛沫感染は感染者のせきやくしゃみ、会話で生じるしぶき（飛沫）をあびて感染します。後者はウイルスがついた場所をさわった手で、目や口、鼻をさわるにより感染することを言います。

そこでどうやって感染を防いだらよいのか？

接触感染を防ぐには、外出して、会社や店舗のドアノブや電車のつり革など、誰が触ったかわからない場所に触れた後によく手洗いをするのが重要です。またそのよう場所に触れた場合、その手で目や口などに触れてはいけません。そして手洗いは手にせっけんをつけて手の甲や指先、爪の間、指の間をよくこすって洗う必要があります。流水で洗い流した後、清潔なタオルやペーパータオルでふき取って乾かします。

もし、家族に感染が疑われる人がいて、トイレや洗面所、浴室等を共有する場合、手すりやドアノブなどを塩素系漂白剤を薄めて作れる濃度 0.05%の次亜塩素酸ナトリウム液で消毒してください。タオルや衣類、食器などは、普通の洗濯や洗い物でよく、家族と分けて別に洗う必要はないとしております。

さらに密閉の空間では空気中を漂うごく小さな微粒子エアロゾルによる感染の可能性もあります。必ず2方向の窓を開けて換気することが大切です。

以上朝日新聞記事（R2,4,10）を参考に作成

身体を動かそう 高齢者向け

1、 高齢者が室内でできる運動



生活するうえで、どうしても必要なのが家事です。しかし家事を少し工夫することで、運動量を増やす効果が増えます。

例えば部屋の掃除でほうきを使えば、手間と時間はかかりますが、運動量は増えます。また、拭き掃除の時、利き手とは逆の手を使うことでも運動量は増えます。

洗濯の時も絹等の繊細な素材の場合、手洗いすれば運動量が増えます。さらに干す時かかとを上げて干せば運動量が増えます。

2、 室内での運動

安全のため椅子を使います。椅子を使うおススメ運動は「スクワット」です。体の衰えは下半身からと言われますが、下半身には人間の筋力の 70%があります。「スクワット」のやり方は立ち上がった状態から、ゆっくりと息を吸いながら背筋を伸ばしたまま椅子に腰かけていき、腰かけたらゆっくり息を吐きながら立ち上がります。この時、膝がつま先より前にでないようにしましょう。ここまでを1回としてまずは10回を目標にしましょう。

無理せず継続を

こうした室内運動は「無理しない」ことです。急に力を入れる動作をすると思わぬ怪我をする恐れがあります。またゆっくり行い、「今日は疲れているな」と思う時は休むことも大切です。