

# 松原介護者家族の会だより

発行 松原介護者家族の会

松原市天美北6丁目446-5

NPO法人介護支援の会松原ファミリー内

TEL 072-332-3226



榎尾弘子画

＝ 介護の悩み、苦しみを互いに話し合い、  
教えあい、励ましあいませんか？ ＝

# ～ 新型コロナウイルス感染症を正しく理解しよう ～

社会医療法人 垣谷会 明治橋病院

講師：感染管理認定看護師 緒方智子氏



2021年1月15日（金）まつばらテラス（輝）にて松原市社会福祉協議会主催の研修に参加しました。

高齢者同士の交流や介護予防を目的とした通いの場を運営している方々を対象に、正しく感染症の予防について理解を深め、通いの場の活動を安心して運営出来る為の研修でした。

<当日の資料より一部抜粋して掲載いたします>

## 『新型コロナウイルス感染症』

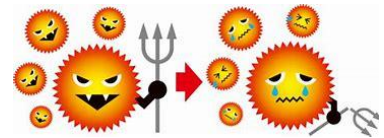
【原因】 \*飛沫感染 ・咳やくしゃみ→約2m飛散する。

・会話の際に飛ぶつば

\*接触感染

・感染者の手が触れる。

・飛沫で汚染した物品・場所（ドアノブ・エレベーターのボタン・照明のスイッチ・リモコン・携帯電話・椅子・机など）



【症状】 \*発熱、咳、たん、のどの痛み、鼻水、鼻づまり、息苦しさ、頭痛、下痢、嘔吐、関節・筋肉痛、味覚障害、臭覚障害、体のだるさ等

なかには無症状のまま感染に気付かない場合も！！

無症状：数%～60% ウイルス量は多く、感染力は強い！

\* 1～14日（平均5.6日）の潜伏期間

\* 重症化することがあり、致死率3～4%

症状が出る2日前から感染力がある！



【予防・治療】

\* 予防としてワクチン（無料）が開発され、海外では摂取が開始

ワクチンがかからないようにするものではなく、あくまでも重症化しないためのもの！

【感染予防】

\* 症状があれば、外出を自粛する！もしかして・・・が大事！

・ 早期に病院受診！

・ 家庭内でも隔離し、常にマスク着用！

（食事→時間差。別の部屋。風呂→最後に入る。トイレ→その都度清掃）

・ 人混みに行かない、極力外出しない！

\* 飛沫感染予防策

・ マスクの着用（片方がしていてもダメ！お互いに）

・ 向き合っての食事や大皿での食事の提供はしない

・ お互いの感覚を 2mほどあける

・ お互いに 正面に向き合って座らない

・ 換気をして空気を入れ替える（1時間に1～2回）

・ 会話や食事をする際には、アクリル板などで遮蔽する

（サランラップ・ゴミ袋でも可）



**\*接触感染予防策**

- ・複数の人が**触る物はこまめに拭く**（ゴシゴシ擦り取るように）
- ・部屋に入る前に**手の消毒**もしくは**手洗い**を行う
- ・使用する物品は、**使い捨て・拭ける・洗える**のいずれかを選択



**【感染予防のポイント】**

\*マスクの**正しい着用と管理**がポイント！

- ①マスクで**鼻からあごまでを覆う**（鼻に沿ってワイヤーを押さえ隙間を作らない）
- ②**自分に合ったサイズ**を選択する（小さいと十分覆えない、大きいと隙間ができる）
- ③マスクの**表面に触らない！**首から上を手で触れない
- ④**マスクをそのまま放置しない！**

直接机に置いたり、バッグやポケットに入れない  
ティッシュにくるむ、封筒や袋に入れる、マスクケースを利用



\*正しいマスクの着用

- ・ワイヤーが入っている方が上向き、ひだ（プリーツ）は下向きが外側
- ・ワイヤー部分を鼻にあててしっかり押さえる、マスクをあごの下まで広げる

**※ あごにつけている、鼻が出ている、あごが出ているは着用の意味がない！**

**【環境表面のウイルスの残存期間】**

| 材質                    | 残存期間  |
|-----------------------|-------|
| エアロゾル<br>(空気に漂っている状態) | 3 時間  |
| 銅 (硬貨)                | 4 時間  |
| 段ボール                  | 24 時間 |
| ステンレス鋼                | 48 時間 |
| プラスチック                | 72 時間 |

| 材質      | 残存期間 |
|---------|------|
| 紙・ティッシュ | 3 時間 |
| 紙幣      | 4 日間 |
| マスクの外側  | 7 日間 |
| ガラス     | 4 日間 |
| 布       | 2 日間 |

**【感染予防のポイント】**

\*清掃、消毒時の具体的方法

- ・テーブル：表面だけでなく、**裏面**にも注意！
- ・電話：**口や耳の当たる部分**は念入りに！  
**スマホはトイレの便座の6倍は汚い！**⇒こまめに拭く
- ・ドアノブ：表面だけでなく、**裏面**もしっかり！
- ・**人が集合・活動する前後**には、清掃・消毒をする
- ・凸凹や円形など**形に沿って、全周的に拭く**
- ・なでではダメ！**ゴシゴシとこする**ように拭く
- ・場所や物の質に合わせて、**消毒液を使い分け**する
- ・**拭きむらができない**ように、**上から下の方向**で拭いていく

**＜消毒薬の作り方＞**

**塩素系漂白剤(ハイターの場合)**

- ①500ml のペットボトルに水道水を入れる
- ②ペットボトルに入れた水をキャップ1杯分捨てる
- ③ハイターをペットボトルのキャップ1杯分入れる
- ④静かに振とうさせる
- ⑤ペットボトルにアルミホイルや黒色の袋を巻き遮光して保管(1日まで)
- ⑥**作成後は24時間で破棄！**

**【消毒薬の特徴】**

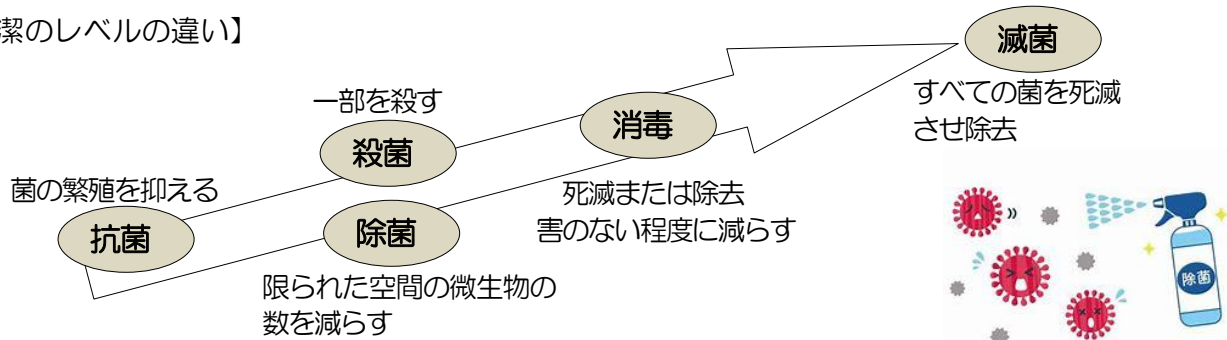
\***塩素系漂白剤**(次亜塩素酸ナトリウム 0.05%)…ハイター、ブリーチ、ミルトンなど

- ・薄めて使用 ・塩素系ガスが目や呼吸器系の粘膜を刺激 ・脱色
- ・直射日光下で急速に分解される ・金属腐食性(金属はダメ！)
- ・プラスチック・布・陶器などの消毒に向く

\***アルコール**(60~70%)…ウェルパス、ウェルフォームなど

- ・揮発性、引火性 ・粘膜刺激性 ・手指の消毒に使用可能 ・便座、ドアノブ可能

## 【清潔のレベルの違い】



## 【使用物品の感染予防】

- \*スリッパに履き替える場合、**スリッパを拭く**（洗える・拭ける素材か確認）
- 施設のものであっても**利用者専用**に出来る場合は不要（出来れば**持参**してもらい持ち帰る）
- 靴箱の近くに手の消毒剤の設置**や手洗いでできる環境を整える

## 【利用者の感染予防】

- ①家を出る前に**体温・症状**のチェック！
- ②利用者の**名簿を作成**（名前・連絡先）→**情報共有に活用**
- ③利用中はマスク着用、利用前後の手の消毒

## 家族介護教室

### 終活の話 『相続手続きと自筆証書遺言書保管制度について』

講師：山照多賀世氏（大阪法務局堺市局 支局長）

小林拓之氏（大阪法務局堺市局 総務課長）

《2021年1月26日（火）まつばらテラス（輝）にて》

◎遺言の方式は**公正証書遺言**と**自筆証書遺言**があります

- \*公正証書遺言・・・公証人が作成  
2名以上の承認が必要  
公証役場で保管  
家庭裁判所の検認不要

- \*自筆証書遺言・・・遺言者本人が作成（財産目録以外は自書）

◎**自筆証書遺言**に係わる現状と問題点、対応策とメリット

- \***現状**・・・自筆証書遺言に係わる遺言書は自宅で保管されることが多い
- \***問題点**・・・相続人により遺言書の廃棄・隠匿・改ざんが行われるおそれがある  
遺言書が紛失・亡失するおそれがある

**※令和2年7月10日（金）「自筆証書遺言書保管制度」が開始**

- \***対応策**・・・公的機関である**法務局で自筆証書遺言書を保管する制度**を創設

**原本保管⇒死亡後50年保存**    **画像データ化⇒150年保存**

- \***遺言者のメリット**・・・①紛失・亡失を防げる    ②他人に遺言書を見られることはない  
③相続人や受遺者等の手続きが楽になる⇒終活の一つとして…

◎自筆証書遺言の保管の申請に必要なもの

- ①自筆証書遺言書 ※遺言書は、保管の申請の撤回をしない限り返還されません
- ②申請書（法務省指定の様式）
- ③添付書類（本籍地・筆頭者の記載のある住民票の写し等 ※作成後3か月以内）
- ④本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証などの顔写真付きの身分証明書）
- ⑤手数料（1通につき3,900円〔収入印紙で納付〕）

<当日の資料より一部抜粋して掲載いたしました>





## ☆☆ 定例交流会報告 ☆☆



定例交流会は毎月第1水曜日に介護中の方や看取った方が集まり開催しています。親しい友人のお部屋にお邪魔しているような、ゆったりとした雰囲気の中で日頃の介護の悩み、経験などを語り、情報交換などもしています。長く続く介護の日々を自身の健康のためにも、わかり合える仲間達と語り合って明日への力とつなげて頂けたら嬉しいです。

### 11月 13名参加

※ご主人（要介護2）のショートステイを考えられ、一緒に見学に行かれたが、「自分の来る所ではない」と拒否をされたと奥様からのお話が有りました。他の方からは、「連れて行かず、おひとりで行った方が良かったのでは」というアドバイスがありました。

※他に、看護専門学校の学生さんの参加もありました。

### 12月 14名参加

※72歳のお母様の介護をされている娘さんは、同居の弟さんに食料をいっぱい買って来てもらっているにもかかわらず、また娘さんにもお願いされる事が有り冷蔵庫の中がいっぱいだと話されていました。包括支援センターに相談され、リハビリサービスを利用されては、とのアドバイスがありました。

### 1月 15名参加

※お母様の介護をされている娘さんは「介護をする事に慣れてきた様に思います。母の手術やコロナウイルス感染症などで逢えなかった事で落ち込んだ時もありました」と話されていました。「この先も介護は長いのでゆっくりこれからです」とアドバイスがありました。

※お正月を一諸に過ごしたかった、コロナウイルス感染症で施設から家に連れて帰る事もできない「胸が痛みます」とお母様の介護をされている娘さんからのお話がありました。

### 2月 新型コロナウイルスによる「緊急事態宣言」中のため中止しました。



## 「第34回総会のご案内」

平素は「松原介護者家族の会」へのご協力ありがとうございます。  
昨年の総会はコロナ禍のため中止となりましたが、今現在今年の「第34回総会」は開催を予定しておりますのでご案内いたします。  
総会後は交流会も予定しておりますので、会員の皆さん是非ご出席下さいますように。  
尚、今後のコロナウイルス感染状況により変更の場合は出席者の方に改めて連絡いたします。

- ・ **日 時** 5月11日(火) **総 会** 午後1時30分～2時  
**交流会** 午後2時10分～3時
- ・ **場 所** ゆめニティまつばら 3階 多目的ホール



お手数ですが4月24日(土)までに同封のはがきにて出欠のご返事をよろしくお願いいたします。



## 榎尾弘子さん、長年の絵手紙の挿絵ありがとうございました

榎尾弘子さんは当会の会報『松原介護者家族の会だより』の表紙に絵手紙を約20年掲載して頂いておりましたが、一身上の都合で今回の会報3月号が最終となりました。絵手紙の温かい挿絵と優しい言葉に癒され、毎号楽しみにしておりました。

榎尾弘子さん、本当に長年ありがとうございました。



## ∞定例交流会のご案内∞

- ① 当日の部屋については、新型コロナウイルス感染防止の関係上、通常と違い広い部屋で開催する為、改めて交流会案内でお知らせいたします。  
一般の方は、事務局までお問い合わせください。
- ② 必ずマスクの使用と玄関ホールに設置のアルコールで、手の消毒をお願いします。
- ③ 現在飲食の提供が禁止されていますので、恐れ入りますが各自お茶の持参をお願いします。

場 所：「まつばらテラス（輝）」  
松原市民体育館 北側

|    |        |         |
|----|--------|---------|
| 4月 | 7日（水）  | 13時～15時 |
| 5月 | 12日（水） | 13時～15時 |
| 6月 | 2日（水）  | 13時～15時 |
| 7月 | 7日（水）  | 13時～15時 |

参加費：無料  
介護の苦勞の共有や情報の交換の場です。  
どなたでもお気軽にご参加ください。



## あなたも「家族の会」の仲間になりませんか！

ひとりで悩まないで！ きっと仲間が見つかります。



- \* 定例交流会「まつばらテラス（輝）」  
少しでもよりよい介護が出来るよう、会員が集まって、日頃の介護の悩みや体験談を語り合う介護者交流会を毎月開催しています。
- \* 介護でお悩みの方を紹介して下さい。
- \* ご入会お待ちしております。  
・会 員・・・寝たきりや認知症など、ご家族を介護している方や介護をしてきた方。  
・賛助会員・・・会の趣旨をご理解・ご賛同して下さる方や団体。

**会員・賛助会員  
募集中です**

年会費 2,000円（会報や家族会の行事の案内をお送りします）

お問合せ 松原介護者家族の会 事務局 TEL 332-3226