

第 248号

発行日：2020年5月1日
発行人：神 立 秀 明
〒950-2172 新潟市西区内野上新町11810番地3
TEL 代表(025)264-5000
FAX(025)261-4430
在宅ケアセンターゆうばえ内



夕映えの会

特別寄稿

新型コロナウイルスからあなたと大切な人を守るために



新潟勤労者医療協会
坂井輪診療所
所長
安達 哲夫

新型コロナウイルスを知る

連日のニュースで自分や家族が感染したらどうなるのだろうか、不安な日々をお過ごしのことでしょう。新型コロナウイルスには治療薬もワクチンもありません。インフルと違うのはこの点です。新型コロナウイルスは人類の誰もが免疫のないウイルスであり、もしかかったならば自力でがんばるしかありません。入院したとしても特效薬はないわけですから、栄養剤の点滴、酸素が低くなったら酸素吸入、それでも酸素がふえなければ人工呼吸器による治療と、自分の免疫がウイルスをやっつけるまでの対症療法を続けるしかありません。

今の局面、無症状陽性者との接触が最も危険

ところで目の前で咳をしている人がいたら当然、避けますね。問題は全く無症状の人が少なくないということなのです。11万人検査して9%が陽性、明らかな自覚症状のある人

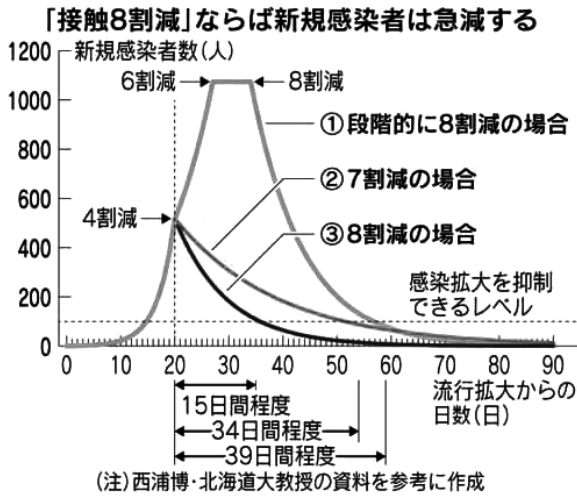
は6割でした。

さらに問題は、ウイルス量が最も多い時期は熱が出る前なのです。無症状の時期の方が人にうつしやすいということがわかりました。

44%の感染者は無症状期の陽性者から感染しているといわれ、無症状陽性者がさらに感染を広げている状況です。感染を防ぐためには人と接触しないという方法以外にはないのです。

人との接触を8割減らすこと

ではどの程度の接触を自粛すればよいのか？全体を平均して8割減らすことができれば、1か月後には新規感染者数を抑え込み、もとの日常生活が戻ります。できるかぎり人と人が接触しないように電話やパソコンで代用したり、また時間差出勤し



たりして努力しましょう。

コロナは感染して生きながらえる

コロナウイルスは自然界では長く生きることできません。ヒトの細胞の中に入ることによって仲間を増やします。せっかく感染してもその人の身体の中に抗体がきたら死んでしまいます、だからその前に次のすみかを探さなくては生きていけません。他の人にうつさない、他の人からうつされない、そうすればやがてウイルスは減っていきます。

もし熱が4日以上続き(高齢者は2日以上)、ひどくだるい時や息苦しうときは「相談センター」に電話して下さい。症状を聞いた上でPCR検査が必要か否か判断してくれます。万が一陽性反応が出たならば、専門医の指示に従って下さい。

体力を維持し免疫力を高めて

慢性疾患をお持ちの方はしっかり治療して、免疫力を落とさないよう、今まで以上に健康な生活を心がけてください。

また健康をそこなわないように、体力維持に務めて下さい。2メートルほどの距離をとれば散歩などの運動はかまいません。非常時の今だからこそ、地域の中で電話などで声を掛け合い励まし合いながら、この難局を乗り切りましょう。

紙面を変更し、「地域でささえあう」は2面に掲載しました。

地域でつなぐ未来

ラグビーワールドカップに感激
ノーサイドの精神で仲間づくり

新潟不惑ハーフブラックス
新潟市ラグビーフットボール協会
会長
新潟市ジュニアラグビースクール
校長
羽下 仁
(五十嵐中島5丁目)

パブリックビューイング大盛況

「イケー稲垣ーガンバレ稲垣ー」新潟市中央区のメディアシップに詰めかけた300人余りのラグビーファンと一緒に、大画面を見ながら声をからして声援し合いました。「稲垣啓太を応援する会」は彼を地元新潟から応援しようと有志が集まってつくられました。個人・団体からの協力金や缶バッジやオリジナルTシャツなどの販売で応援しています。それにしてもラグビーワールドカップに本県の若者が代表メンバー入りを果たし、しかも大活躍するとは夢のようでした。高校時代の彼は、巨体にして中々の鈍足でした(笑)。しかし食事とトレーニングで体を絞り、走力を磨いて代表入りを果たしたのです。後日談ですが、代表チームでの合宿中に、コーチ陣からも少し体重を増やしてバ

ワーをつけるように言われたそうです。ところがどんなに食べても体重が増えない。それほど大きな負荷をかけての練習の日々だったそうです。

稲垣選手のポジションは8人で組むスクラムの最前列・フロントロー、左プロップです。プロップとは「支柱」の意味です。「笑わない男」(笑)、稲垣啓太選手のチームの中の存在感が想像できるというものです。

仲間をつくるラグビーの魅力

私がラグビーボールに初めて触れたのは新潟商業高校に入学した時です。以来約60年間、私は楯円のボールを追いかけて来たような気がします。ラグビーは後ろにパスを投げ、ボールを貰ったプレイヤーが前に運ぶ。一人が倒されても全員で支え合ってボールを保持し、ゴールラインをめざします。トライ者は最後にボールを持っていった者という意味しかありません。「愚直なまでに全員でボールをつないで前へすすめる」、私を引きつけてやまないラグビーの魅力はここにあるのかもしれません。

だからこそ、スコットランド戦でのプロップ・稲垣選手のトライにラグビーファンが大喝采を送ったのだと思います。ゲーム終了は敵・味方なくノーサイド。ラグーマンがどこでも友達になれることも魅力の一つです。

ワールドカップで潮目が変わる

さてジュニアラグビースクールを預かる者として、次代を担う子供たちに思いを馳せます。心強いことは、あのワールドカップ以来、潮目が変わったことです。若いパパ・ママと連れ立ってスクールに入学するお子さんが増えたことです。きっとテレビの前で日本

チームの応援をされたことでしょうか。それほど、あのワールドカップは多くの人々を感動させたのでしょうか。

スポーツの主役は選手たちです。「ラグビーって楽しいな」と子どもたちが思ってくれることが何よりの前提です。そのためにラグビースクールならではのプログラムを用意しています。最初は楯円のボールを使って蹴ったり、投げたりのボール遊び。次は相手の胸に届ける正確なパス練習。次の段階は子ども達それぞれが好きなことをやってみる。キックやボールを持つてのラン。子どもさんの特性も見ることができます。そして次のチームプレイと入っていきます。もちろん怪我の予防のために「受け身」などの転び方も教えていきます。3Kと言われて中々選手が集まらない時期もありましたが、ワールドカップの感動で「子どもを土の上で遊ばせた」という親御さんを見ると「時代が変わった」と思います。

新型コロナウイルスに負けない

新潟不惑ハーフブラックスは1972年創部のシニアチームです。35歳から92歳まで約180名の部員が所属。女性メンバーも4名います。部員大募集中です。

コロナを早くやつつけて子どもたちがグラウンドを駆け回る姿を見たいものです。生まれ変わったら何をするかって?もちろん!ラグビーです(笑)。





住み慣れたお家で 暮らし続けるために

訪問看護ステーションゆうばえ管理者

高橋 直美

【第5回】免疫力をつけてコロナを遠ざけましょう

毎日、新聞やテレビではコロナの話題ばかりで気持ちが萎えてしまいますよね。高齢者の方は特に不安が大きいかと思います。そんな、コロナ感染を少しでも避ける意味で、今回は「免疫」のお話をしたいと思います。

免疫って何？

免疫とは、体内で発生したがん細胞や外から侵入した細菌やウイルスなどを常に監視し撃退する自己防衛システムのことです。人間の身体の中では毎日、がん細胞などの異物（身体に害をもたらす細胞）ができます。発病しないのは様々な免疫細胞が運動し、がんや細菌・ウイルスを死滅させるために働いているからです。免疫システムは15歳までに出来上がり20歳を超えると免疫力は落ちていきます。

多くのウイルスや病原菌の侵入口である粘膜面には効果的な「粘膜免疫」が存在し守っています。粘膜バリアは、感染防御の最前線です。特に免疫細胞の50%が小腸・大腸に集まっています。他には眼、鼻、口、喉、気管支などに分布しています。冬の乾燥した時期に風邪が流行るのは、粘膜が乾燥することで粘膜バリアが弱り、細菌・ウイルスが侵入しやすくなることが原因になります。また、身体の疲れやストレスも免疫力を下げる原因にもなります。粘膜を保護するための適度な湿度、腸内環境を善玉菌優位な状態に改善することで免疫力や解毒力を高める効果があります。怖が

るだけではなく日常生活を見直してみてください。

免疫力をつける方法

1. 腸を元気にする

ヨーグルトなどの乳製品、納豆や甘酒などの発酵食品、食物繊維が多い食品（特に海藻、オクラ、こんにゃくなどのぬるぬる食品）は善玉菌を増やします。

2. 身体を冷やさない

免疫力が正常に保たれる体温は36.5℃、運動をしたり腹巻や靴下などで身体を温めることは効果的です。

3. ストレス解消

ゆっくりお風呂につかる。睡眠を十分にとるなど1日のストレスを貯めない工夫をしましょう。

4. 免疫力を高める食品

ビタミンC、ビタミンB、ビタミンEなど豊富な野菜・果物。ビタミンは皮膚を強くしますので、是非たくさん摂取してください。

コロナ感染 手洗励行・手指消毒は最重要！

最後に、マスクがなかなか手に入らず苦労されている方も多いと思います。空気感染よりも手指からの感染経路が多いとも聞いています。

ゆうばえ職員も予防には十分気を付けております。室内の換気を頻回にし、外出したらず手洗いです。手で顔を触らないようにし、口鼻眼からウイルスが侵入することを予防しましょう。大変な時期ですが、励まし合ってこのコロナ禍から早く脱出しましょう。



田村さんの
ご飯ですよ！



ゆうえい会
管理栄養士
田村 綾佳

【その日のレシピ】

旬のそら豆は新瀉の5月の味。塩茹では絶品ですね。その後、そら豆たっぷりの色鮮やかなコロッケはいかがでしょうか。カレー粉をほんの少し効かせて食欲をそそる味に。

（4人分）

- ・ そら豆 400g（正味）
- ・ じゃがいも 1個
- ・ 玉ねぎ（みじん切り） 1/4個
- ・ カレー粉 小さじ2
- 衣（小麦粉・卵・パン粉 適量）
- ・ 塩・コンソウ 適量
- ・ サラダ油 適量

（作り方）

- ① そら豆は、さやから出して塩ゆでし、薄皮をむいて粗めにつぶす。
- ② じゃがいもは皮をむいて4つくらいに切り、水にさらした後、水を入れた鍋に入れ、煮立ったら弱火にして7〜8分ゆで、湯を捨て、もう一度火にかかけ、鍋を揺すりながら、水気をとばし、熱いうちにつぶす。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、玉ねぎを炒めた後、そら豆、じゃがいも、塩小さじ1/2、こしょう少々、カレー粉小さじ2を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 8等分にして小判型にまとめ、衣をつけ、180℃の油できつね色になるまで揚げたら完成。



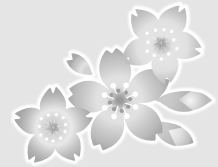
新型コロナウイルス感染予防にご協力をお願いします。

密集・密閉・密接は避けましょう！
お出かけ帰りは、手洗・手指消毒をお忘れなく！
不要不急の外出は控えましょう！



えんでこの楽しい活動！

- ①旬のお漬物作り
- ②男性もおにぎり作り
- ③電動ミシンを習ってマスク作り (104歳)
- ④ゆうばえ農園でネギ植え



職員募集

ヘルパー職員 (若干名)
募集しています。



TEL 264-5000

吉田までお気軽に
お問い合わせ下さい。

2020年度 夕映えの会総会の延期について

夕映えの会総会は、新型コロナウイルスの感染防止のため延期と致します。感染の状況を見ながら、ふさわしい時期に開催いたします。日程が決まり次第、ご案内いたします。

夕映えの会会長 神立秀明

連絡先一覧

ゆうえい会配食事業部

☎ 070-4453-5228

(担当：小島明日枝)

夕映えの会生活支援

☎ 070-4314-3980

(担当：神立秀明)



ご寄付をお願いします

○青少年向けマンガ本

えんでこ ☎264-5730

●タオル 要らなくなったバスタオル・フェイスタオル、シーツなど

グループホームゆうばえ ☎263-8500

よろしくをお願いします！

「世界の選手たちと比べて体格が劣る日本人選手は素早い動きでバスを回し俊敏な走りでゴールに迫れば世界に通用する」。こうした神話が長いことラグビー界にありました。『羽下さんの話が核心に迫ります。「でもそれでは勝てない、あたり負けて飛ばされた選手がどうしてボールを保持できますか?」「筋力・持久力・瞬発力を備えた身体(フィジカル)の強さは、ラグビーの土台なのです。」「ワンチームとは栄養・医療を含めたチーム全体の団結力です」。ガッテン!

(M記)

編集後記