

# 復幸だより

2019

1月

第19号

宮城県仙台保健福祉事務所(塩釜保健所)

みやぎの復興現場訪問



特別養護老人ホーム 松陽苑 (名取市)

(2018年10月26日)





# 「希望」 の実現に向けて

## みやぎの復興現場訪問に同行して

10月26日(金)、村井知事は『みやぎの復興現場訪問事業』で、名取市の特別養護老人ホーム「松陽苑」を訪問いたしました。

当日は私も同行させていただき、入所されている皆様に温かいお出迎えをしていただくとともに、法人・施設関係者の皆様には施設の特色や運営上の課題などについて詳しくお聞きすることができました。

大変お忙しい中お時間を割いていただき、ありがとうございました。改めて感謝申し上げます。

お話を伺いし、改めて感じたのが「介護人材の不足」ということです。

同施設においてもEPA(経済連携協定)による介護福祉士の方が1名、今後、介護福祉士の試験を受けるご予定の候補生の方が2名働いていらっしゃいます。

3名の方ともインドネシアのご出身で、お話をお伺いしたところ、やはり一番難しいのは「漢字」の読み書きとのこと。

また、来日する前の語学研修も「標準語」で行われるので、実際、施設のお年寄りと一緒に生活してみてもどつたことも何度かあったとか。

来日とともに生活環境が激変し、自分の生活を軌道に乗せるだけでも大変な中、入所されている方々に向ける優しい笑顔の中に、「介護のプロを目指す」という熱い志(こころざし)を強く感じた一日でした。

## 大学と協働した食育推進活動

毎年4月は進学などで親元を離れ、新たな生活を始める皆さんが多い時期。つい食生活が乱れがちになることも多いようです。

仙台保健福祉事務所ではこうした点に着目し、尚絅学院大学食育推進サークル「ヘルシークラブアップル」や健康栄養学科の学生さんたちと協働し、学内の同じ世代の皆さんを対象に健全な食生活について働きかけを行う事業を展開しているところです。

具体的な取組内容については、学生さんたち自らに企画していただき、今年度は①学生食堂と共同で行う食育活動「野菜たっぷり昼ごはん」の提供②血管年齢の測定・肌チェックなどを盛り込んだ学内食育イベント、③SNSを使った情報発信などを行うこととしております。(11月下旬にマスコミにも取り上げていただきました!!)

学生の皆さんにとって、バランスのとれた食事は心身の健康を保ち、自ら描いた希望に向かい進んでいくためのエネルギーとなるもの。継続してこそ意味があります。今回の取組がこの事業の企画に携わられた学生さんはもとより、それ以外の学生さんや教職員の皆さんまで、日頃の食生活を改めて見直すきっかけにいただければ幸いです。

## 冬の訪れ

先日、朝の通勤途中、「雪虫」を見かけました。

間もなく寒い冬の到来とともにインフルエンザの季節がやってきました。

皆さん、体調管理にくれぐれもご留意され、元気で桜の季節を迎えられますように。



三浦正之

# ～ 村井知事〈宮城の復興現場〉訪問事業 ～



## 外国人スタッフとティータイム

震災からの復興に力を入れている企業・団体等を知事が訪問する「へみやぎの復興現場」訪問事業」が10月26日（金）に開催され、管内である名取市の「特別養護老人ホーム松陽苑」に知事が訪問しました。

松陽苑を運営する社会福祉法人宮城福祉会はEPA（経済連携協定）導入後、「これからは外国人の力が必要」であるとの考えから、インドネシア人を介護福祉士候補者として受け入れ、専用寮の建設や職員が日本語の指導に当たるなど、法人・施設が一体となって支援を行っています。



当日は、遠藤理事長の挨拶、松川施設長から施設概要説明を受けた後、1階のサニールームにおいてインドネシア出身のスタッフ及び施設利用者の方々と共に、ティータイムを過ごしました。また、施設スタッフから、インドネシアの竹製の打楽器である「アングルン」を用いた童謡「きらきらぼし」が演奏され、知事も大満足の様子でした。

仙保福  
トピックス



# 保健師等を西日本・北海道胆振に派遣

## 公衆衛生活動チーム

### 派遣職員報告会開催

平成30年7月の西日本豪雨、同年9月の北海道胆振東部地震の発生に伴い、当所（支所含む）から8名の職員が公衆衛生活動チームとして被災地に派遣されました。これを受け、派遣職員による所内報告会を開催し、派遣先での活動内容などが報告されました。

発表の中では、避難所における感染症予防対策や心のケアの重要性、関係機関との調整・連携に関する事など、現地で活動して初めてわかる被災地の現状が報告されました。

派遣期間という限られた時間の中で最大限に効果を発揮する支援ができるよう、懸命に活動してきた職員の姿が印象的でした。



仙台保健福祉事務所職員派遣状況

	派遣活動期間	当所からの派遣職員数(人)	職種
西日本豪雨	H30.7.22~27	1	保健師
	H30.8.1~6	1	保健師
北海道胆振東部地震	H30.9.20~25	1	保健師
	H30.9.30~10.5	1	保健師
	H30.10.5~10	1	保健師
	H30.10.10~15	1	保健師
	H30.10.15~20	1	保健師
	H30.10.20~25	1	事務担当
	計	8	

# 心の復興に向けて

～ 被災者健康支援会議(研修会)を開催 ～

テーマ : 復興期における心のケア—住民と支援者のために—  
講師 : 兵庫県こころのケアセンター センター長兼診療所長 加藤 寛 氏

阪神淡路大震災の教訓から、震災から月日が経過しても心のケアの問題は継続することが知られており、東日本大震災においても同様に心のケアの問題が継続すると考えられています。

そこで、当事務所では平成30年10月24日(水)に震災後の継続的な心のケアについて学び、先を見据えた支援を行うことができるようにするために研修会を行い、38名の支援者に参加いただきました。

## 研 修 内 容

### 心の復興

心の復興に必要なものは「生活再建」「健康の維持」「コミュニティの再建」「役割の回復」の4つ。この4つを達成して初めて心の健康を回復できる。

### 「被災者でない」と感じなくなるまで

住宅被害が大きいほど「自分が被災者ではない」と感じなくなるまで時間がかかる。

### PTSD

東日本大震災を経験した人が数十年後にPTSDになる可能性があることを認識しておく。  
例えば、阪神淡路大震災の時に小学生だった方が、大阪北部地震の揺れでPTSDになったケースがある。

### 復興期のケース対応

復興期のケース対応については、何が問題か、背景の要因を詳細に検討し、関係づくりを重視する。  
スーパーバイザーから助言や指導を受け、支援者自身の感情をモニターすることも必要。

### 中長期のこころのケア

中長期のこころのケアでは、被災者の抱える問題は何かを把握するために支援者が被災者のもとに足を運び、支援を行うことが重要である。

### 支援者の健康

支援者が健康であることが最も重要。活動のポジティブな側面を評価し、少しでも達成感のあることを行うことがメンタルヘルスのために有効。

### 受援体制の強化

受援体制の強化については、外部支援者をコントロールする体制が必要であり、場合によっては支援を断り、自前のできることを増やすことも必要である。

参加者からは、「こころのケアには住環境を含めた生活支援が重要だと学んだ」「様々な視点から心のケアについて考える機会になった」と感想をいただきました。  
当所では、今後も引き続き被災された方々の心のケア、支援者に対する研修会を行ってまいります。

【問合せ先】母子・障害第二班  
☎ 022-365-3153

# 防ごう！感染性胃腸炎！！

例年、秋から冬にかけて感染性胃腸炎が流行しています

家庭で

まん延予防に努めましょう

施設で



## 予防のポイント

### 1 手洗い



外出から帰った後、食事の前、調理の前、トイレの後、嘔吐物処理やおむつ交換の後には、石けんで手をよく洗いましょう。

### 2 食品の加熱



食品は十分に洗い、中心までよく加熱しましょう。85～90℃以上で90秒以上の加熱が必要です。

### 3 調理器具の消毒



調理器具(まな板・包丁・ふきんなど)は、その都度洗剤で洗い、熱湯や塩素系漂白剤などで十分消毒し乾燥させておきましょう。

## 症状があるとき

### 1 早めの受診



子どもや高齢者は重症化しやすいので、早めに受診しましょう。

### 2 適切な消毒



嘔吐物や便で汚染されたものは、次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。

### 3 家族も注意



入浴はシャワーのみで済ませ、タオルは共有しないようにしましょう。

【動画】嘔吐物の処理方法



【問合せ先】疾病対策班

☎ 022-363-5504

# 迫る！インフルエンザ流行期！！



流行期：12月下旬から始まり、1月下旬から2月上旬にピークを迎えます。

症状：38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節痛などがあります。

感染経路：感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい感染する「飛沫感染」や、感染者の手についたウイルスが、ドアノブなどの「モノ」を介して健康な人の手に付着し、その手で自分の鼻・口・目などに触れることで感染する「接触感染」です。

## 予防・まん延防止のポイント

<p><b>手洗い</b></p> 	<p><b>咳エチケット（マスク）</b></p> 	<p><b>加湿</b></p> 
<p>帰宅時、食事前、調理の前などはしっかりと手を洗いましょう。</p>	<p>飛沫は2m先まで飛んでいきます。</p>	<p>湿度は50～60%以上を保ちましょう。</p>
<p><b>アルコール消毒</b></p> 	<p><b>早めの受診</b></p> 	<p><b>栄養と休息</b></p> 
<p>手に触れるところは定期的に消毒しましょう。</p>	<p>抗インフルエンザウイルス薬は、発症から48時間以内の使用が効果的です。</p>	<p>免疫力を高めて、ウイルスに負けない体づくりを心がけましょう。</p>

仙保福

トピックス

手袋したからって安心できませんよ



蛍光塗料を塗って手袋を擦って負荷を与える



ブラックライトをあてる

## 感染経路を実体験し予防方法を学ぶ

～ 高齢者・障がい者施設対象「感染症予防対策セミナー」を開催 ～



講師  
スズキ記念病院 看護部長  
(感染管理認定看護師)  
佐々木浩美 様

### 岩沼支所で2年ぶりのセミナー開催

10月16日、岩沼市総合福祉センターあいプラザにて、岩沼支所管内感染症予防対策セミナーを開催しました。岩沼支所管内では2年ぶりに開催されたこのセミナーですが、今年度は管内の高齢者・障害者施設職員等およそ40名が参加しました。

岩沼支所管内では、例年インフルエンザウイルスやノロウイルス等の集団感染事例が発生しています。講師のスズキ記念病院 佐々木浩美先生から、社会福祉施設は集団生活の場であり、抵抗力の弱い利用者も多いことから、職員一人ひとりが正しい知識を持つて適切な感染症予防対策を講じることの重要性をご講義頂きました。

### 好評いただいた「ブラックライト」演習

講義に続いて、セミナー参加者全員がブラックライトを利用した演習に取り組みました。

蛍光塗料を汚れに見立て使い捨て手袋に塗布し、手袋を取り外した後、手のひらにブラックライトを照射してみると：取り外す際に手に付着してしまった汚れやピンホールの跡を確認することができました。参加者からは「手袋だけでなく安心してはいけないと感じた」「手洗いの重要性がわかった」「他の職員にも教えてあげたい」との感想が聞かれました。





# 過剰なまでに消毒していませんか？

## 感染区域別カラーマップを作成

保健所では日頃から感染症予防対策に携わる関係者の皆様と連携し、地域課題の解決に取り組んでいきたいと考えています。

感染リスク区域別カラーマップは、「日頃の清掃方法が適切か判断できずに悩んでいる」「消毒にお金や時間がかかる。もっと効率のよい方法はないか」という管内社会福祉施設職員の声を受け、作成されました。

地域の皆様の声から誕生しました！



平常時の清掃について、「洗浄」のみでは不十分に感じることもあるかもしれませんが、消毒したい場所の汚れを丁寧に除去することは、「消毒」の効果を保証することに繋がります。また、血液や体液などの有機物汚れを「洗浄」によって除去すれば、「消毒」の過程を省略することもでき、時間、人手、費用を削減することができます。

効率的な清掃方法の整理が一目でわかる資料として地域で活用されることを期待しています。



「洗浄」なくして  
完全な「消毒」はない

セミナー講師の佐々木浩美先生も監修に携わり作成されたこのカラーマップは、セミナー参加者全員に配布されました。

今後カラーマップの活用状況についてアンケート調査を実施する予定です。活用できた点、できなかった点、追加してほしい内容、仕様などについて実際の使用者（施設）からご意見を頂戴し、さらなるブラッシュアップを目指したいと考えています。

お楽しみに！

【問合せ先】岩沼支所地域保健班  
☎ 0223-22-2189

暖房止めてまちへ出よう！

# 今年の冬はウォームシェアで乗り切ろう

冬は暖房機器の使用などにより、1年で最もエネルギー消費量が多くなる季節です。地球温暖化の原因となる二酸化炭素の家庭からの排出量も増えがちです。

省エネ性能の高い家電製品への買い換えや公共交通機関の利用、自動車のアイドリングストップ、低めの暖房温度設定（目安 20℃）、ウォームビズの実践など「賢い選択」で冬を快適に過ごしましょう。

そこで、今年の冬はウォームビズの一環として、「ウォームシェア」に取り組んでみませんか。家庭や友達とひとつの部屋・場所に集まって過ごせば、エネルギー消費を減らせるだけでなく、コミュニケーションも深まります。

「ウォームシェア」について詳しくは環境省のホームページをご覧ください。

<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/warmbiz/warmshare/index.html>

## 🍊 家族が集まりウォームシェア

家族が別々の部屋で暖房を使うと、エネルギーを多く消費してしまいます。みんながひとつの部屋に集まれば、エネルギーを節約しながら、コミュニケーションも深まります。

## 🍊 鍋でウォームシェア

みんなでひとつの部屋に集まって鍋を楽しめば、心もからだもあたたまります。地元の食材を選べば、地域も元気になりますね。

## 🍊 ホームパーティーでウォームシェア

仲間どうし、自分の部屋の暖房を止めて集まりましょう。

お財布に負担をかけず、楽しく過ごすのはいかがですか。

## 🍊 まちでウォームシェア

家庭の暖房を止めてまちに出るだけで、エネルギー消費を減らせます。公共施設等でゆったりとあたたかく過ごすのはいかがでしょう。

スポーツをしたり、銭湯に行くことや飲食店に出かけて楽しむのもウォームシェアです。

たくさんの方が集まることで、まちも元気になります。



【問合せ先】環境廃棄物班

☎ 022-365-5501

# りふ環境まるごとフェア2018に出展しました

10月7日(日)に利府町のグランディ21で開催された「りふ環境まるごとフェア2018」に薬物乱用防止と動物愛護のブースを出展し、600名以上の方にご来場頂きました。



【問合せ先】食品薬事班  
☎ 022-363-5505

薬物乱用防止のブースでは、的に描かれた不正な薬物を狙って撃退する射的ゲーム、不正薬物の標本の展示、塩釜地区薬剤師会の薬剤師によるお薬相談コーナーを設置し、薬物乱用の恐ろしさを伝えるとともに医薬品の正しい使用についてPRしました。

薬物撃退シューティングゲームは、長蛇の列ができるほどの人気でたくさんの子ども達に参加してもらい、薬物乱用の恐ろしさを訴えることができました。また、薬物乱用防止キャラクターの「ダメ。ゼットアイ」も登場し、こちらも子ども達に大人気でした。

動物愛護ブースでは、宮城県動物愛護推進員の方々に協力を頂き、犬猫クイズコーナーの設置や宮城県における保護犬・保護猫譲渡への取り組みを紹介するなど犬猫の適正飼養及び終生飼養についてPRするとともに、ペットに関する相談も受け付けました。

犬猫クイズでは、「犬を飼い始めたら登録と年に一度狂犬病の予防接種を行う」「犬をリードでつなぎ散歩する」「野良猫にむやみに餌をあげない」「犬は汗をかく」など来場者の方に、普段見落とししがちな犬猫の習性や飼い方の注意点について、クイズを通じて改めて知ってもらうことができました。

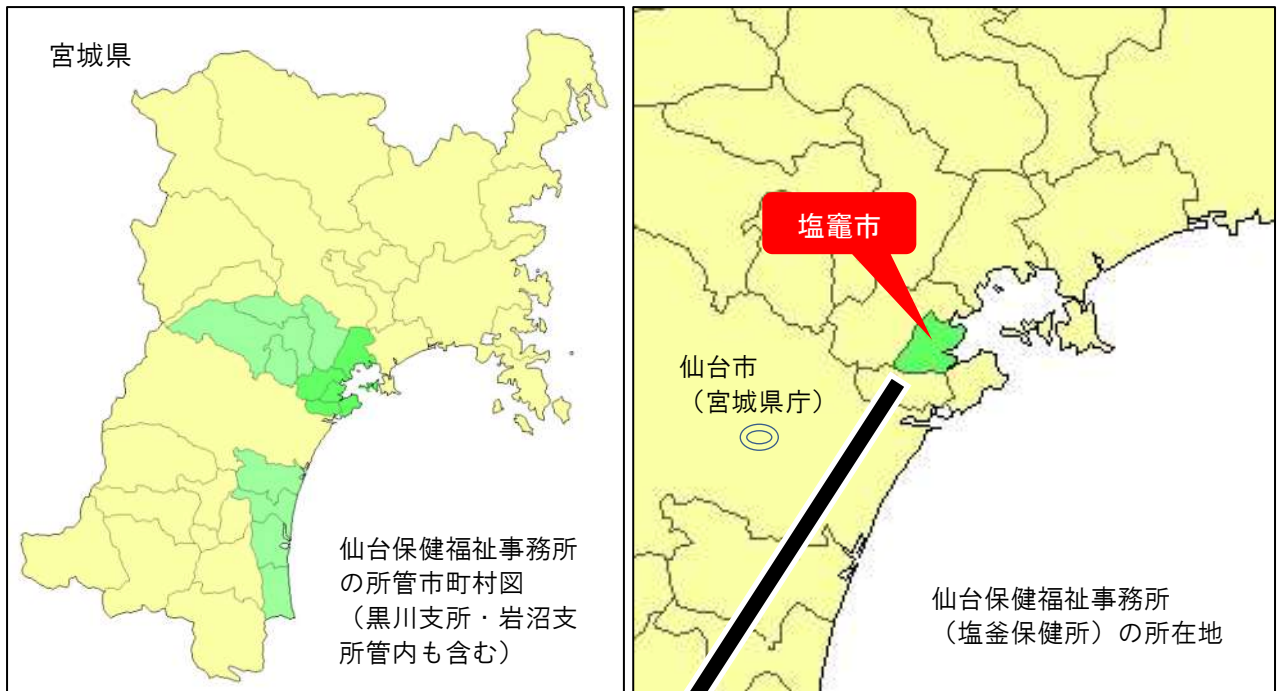
## こころの相談のお知らせ

気分が落ち込む、家族が家に引きこもっている、お酒がやめられない等の悩みの相談に、精神科医や専門の相談員等が応じます(予約制)。

【問合せ先】母子・障害第二班  
☎ 022-365-3153

内容	開催日	場所
こころの相談	1月22日(火)	松島町 保健福祉センター
	1月31日(木)	塩釜保健所
	2月19日(火)	七ヶ浜町 母子健康センター
ひきこもり・思春期 こころの相談	2月5日(火)	塩釜保健所
アルコール・ 薬物関連相談	1月24日(木)	多賀城市役所
	2月21日(木)	塩竈市保健センター

# 宮城県仙台保健福祉事務所(塩釜保健所)の案内図



【発行・問合せ先】宮城県仙台保健福祉事務所HP委員会（事務局：企画総務班）

TEL：022-363-5502 FAX：022-362-6161 E-mail：sdhfwzpg@pref.miyagi.lg.jp