

守る！逃げる！判断して行動する！
災害時 その19

いっしょに考えていこう～BCP～

「令和6年能登半島地震より 考えさせられたこと」
震災後、テレビで障害者の方の避難後の報道をしているのを見かけました。体育館で利用者さんが過ごされていましたが、雑魚寝となり、仕切りもない中で、排泄介助をされている様子がありました。それを見たとき、和光園も例外ではないなと思いました。地震で建物が亀裂などが入ると、どこかへ避難することになり、過ごすことになると思います。すると同じ状況が起こる可能性もあると思いました。テレビでは、排泄介助中、職員さんが少しのタオルで周りから隠すようにはしていましたが、職員の人数の確保も難しい中、人手はいるし、何より、利用者さんのプライバシーの確保ができていないことが衝撃でした。
災害に備えて、避難訓練や、避難経路の確認。物品の準備とありますが、物品の中にパーテーション、またはそれになるものの準備を付け加えたらと感じました。

BCP委員長 市場



小笹さんに眉毛も整えてもらって、おすましされる草加さん。



節分御膳。メインは、韓国風巻き寿司キンパです

あ と が き
二月十一日の中国新聞で、この度の能登半島地震被災地の病院院長の方の記事を拝見しました。「何もかもが訓練の想定をはるかに超えていた」等書いてありました。自分事として考えると、それだけで胸が苦しくなります。二月二十九日に法人内研修として、災害時BCP訓練を行う予定ですが、災害時BCP訓練を行う予定を想像して考えることに不安がぬぐいにくれませんが、少し前に進むためにも共に学びたいと思います。

竹

～運動指導員
かずちゃんの豆知識～

前号で発熱は、風邪の病原体(ウイルス性 90%)から体を守る生体反応なので、ひき始めに体を温めて寝ることや、免疫機能をサポートする栄養補給等をお伝えしました。また、解熱剤ではなく、発熱を助長する漢方薬が有効であり、友人の医師はインフルエンザに罹ると「麻黄湯」で治すそうです。次に病気になった動物は何も食べず、空腹で自然治癒力を高める為(オートファジー効果)、食欲がない限りは控えたいところですが、病み上がりにも食される“お粥”や“うどん”は、胃腸にやさしいイメージながら殆んど噛まず、タンパク質や脂質みたく体を修復する材料になりません(水分補給にも甘い飲料は逆効果)。

続いて感染予防について、マスクとワクチンのWスタンダードだったコロナ渦では、接種・着用率共に世界一の日本が感染率世界一になる等、他国とのタイムラグが情報閉鎖的に生じ、未だ国民をミスリードしてる感が歪めません。厚労省が拠所にするWHOやCDCは、マスクとワクチンに予防効果はないと認めており、徹底しても防げないことを私たちも知っていますが、国内外の研究では寧ろ、反対の報告が次々と出ています。時に情報は死活問題になり、低酸素や雑菌の巣窟になるマスクは元より、接種開始から「超過死亡 40万人(厚労省調べ)」という国内最大の薬害が起きている mRNA ワクチンに関しては、頻繁に目にする救急車や有名人の相次ぐ訃報を裏付けるように“過去最多 80万人の人口減”が昨年、報じられ(総務省調べ)、今現在で 200 億円近い「国の死亡一時金」が認定された遺族のみに支払われています…。

私たちは子供の頃から幾度となく、風邪(インフル・新旧コロナ共)をひいてますが、ウイルスに対する終生免疫は作られていません。英語で「風邪」を“Cold(コールド=冷たい)”といい「風邪をひく」は“Catch(キャッチ=掴む) a Cold”と綴りますが、私たちの体温は 36.7℃前後が理想であり、-1℃で免疫力は 30%低下し、逆に+1℃で 5~6 倍上がります。このように体温と免疫力は比例する為、体の冷えを誘う食事や運動不足、或いはストレスや疲労の蓄積が要因であって(35℃代の平熱は要注意)、三密や他人の咳きやくシャミ、無症状(=健康)やノーマスクの責ではありません(SDGs=約 1 億枚のマスクが毎日廃棄される)。何れにしても、風邪(症候群)の症状は“休め”という体のサインなので、異様で殺伐としたコロナ社会を省みる環境に努めながら、日光浴でのビタミン D 生成(若しくはサプリメント)や腸内細菌叢のバランスを心掛けて、2020 年以前の生活と感性を取り戻しましょう！

デイサービス介護士・運動指導員 谷野一義

1月21日、(株)ウィズリンク様のご厚意により、出張ばり馬ラーメン店が和光園で開店しました！
準備の段階から園全体にスープの良い香が漂い、ざわざわソワソワ気分。普段、やわらかく、小さめの具材のおかげに食べ慣れているのでちゃんと食べてもらえるのか心配していましたが、ズルズルしっかりすすって、メンマまで完食。スープも飲み干しておられました！



普段は水分にとろみを付ける草加さん。トロミ剤を準備していましたが、まったく必要なし。食べ終わると、「もう一杯いけるよ！」とおかわりの希望がありました。お腹がびっくりするので断念してもらおうととても残念そうでした。。。

野村秀子さん。九〇歳を迎えられました。ご家族よりプレゼントを頂くと「何歳になるんかいね？」と小さな声で尋ねておられました。



ありがとうございます

加藤様、草加様、城様、田中様、森様、梶山様、戸田様、池本様(野村様)永光様、小笹様、麻生様