

# 個人でできる感染防止対策の基本紹介

# いんぐ

**①マスク**…不織布マスクは原則は使い捨てで使用することが望ましい。感染症への予防意識が高くてもマスクをきちんと装着できていないとウイルスは侵入してしまう。ある調査ではマスクをきちんと装着出来ている人は4人に1人とされている。今一度、マスクの装着の仕方について再確認してみましょう。

1. ノーズピースがある方を上にしてプリーツ部分が下向きになるように立体に広げる。(プリーツ部分が上向きはウイルスや埃がたまってしまう恐れがある)
2. 顔にマスクをあてノーズピースを鼻の曲線に沿って折り曲げ隙間を防ぐ。
3. マスクを顔にあてた状態で耳ゴムを耳にかける。

## \*マスクを着用する時の注意

隙間を作るとそこから細かい粒子が入りやすくなり、くしゃみなどの際に出るしぶきが周囲に飛散するため隙間はなくすることが大事。マスクを着用している時について手で触ってしまうことがあるがなるべく触らない。あごにマスクをつけている状態とか鼻を隠していない状態にならないように気をつけてください。

## \*マスクの外し方

ゴムの部分を持って耳から外す。フィルター部分を触らないようにして捨てる。使用後のマスクは着用時に付着した汚れがついている可能性があるため、外した後は手を洗うことが望ましい。



**②手洗い**…指先や指の間、手首見えないバイ菌やウイルスが付着している可能性があるため、すみずみまで丁寧に洗いましょう。

## \*洗い方

1. 指輪や時計は外す
2. まずは流水で手を洗う
3. 石鹸をつけてしっかり泡立てる
4. 手のひら、手の甲をこすり指の間は両手を組むようにしてこすり合わせて洗う
5. 親指は反対の手でねじるように洗う
6. 指先、爪の間は手のひらの上で指先をこするように洗う
7. 手首は反対の手でねじるように洗う
8. 流水と石鹸と汚れを十分に洗い流す
9. 清潔な乾いたタオル、紙手拭きなどで水分をしっかりとふき取る
10. 消毒液やジェルを両手でこすりあわせて手のすみずみまでなじませ乾けばOK



みえ医療福祉生活  
 協同組合・四日市地域  
 〒512-0911  
 四日市市生桑町1455  
 TEL (四日市地域本部)  
 059-330-0808  
 FAX (四日市地域本部)  
 059-330-0807

組合員数 (四日市地域)  
 4582世帯  
 10月加入数 4世帯  
 10月脱退数10世帯  
 2021年度  
 出資金増資 (四日市地域)  
 206名616回  
 4,537,000円  
 (10/25現在)



私には生涯大切にしたい言葉があります。体の機能が少しずつ失われていく難病の方が、人から大変です。ね。」と言われた時、こう答えました。できなくなった事を数え悲しむより、今まだできる事を数え感謝し楽しんでいよう。と。心に重く響きました。◆コロナ禍で、当り前の自由が自由でなくなると二年。子供たちも親戚も県外という私も、出来なくなった事多くありますが、反対に時間の増やす事の出来た事は、庭の草花の手入れ、離れていく大切な人たちとの思いやりメール、読書、服のリフォーム、夫婦の会話など。歳が増えるときなくなる事も当然増えますが、まだできる事を見つけ、楽しみ生きるていきたいですね。あなたはまだできる事は何ですか。

# ばんご



### 抗菌薬(抗生物質)とは

細菌を壊したり、増えるのを抑えたりする薬のことを指します。抗菌薬は細菌の構造や増えていく仕組みのどこかを邪魔して効果を発揮します。たとえば、代表的な抗菌薬であるペニシリンは細菌の細胞壁の合成を邪魔します。ヒトと細菌の大きな違いに細胞壁があるかどうか、ということが挙げられます。ヒトの細胞には細胞壁がありません。そのため、ペニシリンはヒトの細胞に影響を与えず、細菌のみを攻撃することができます。

このように抗菌薬は細菌の仕組みを利用した薬ですので、細菌以外の病原体(ウイルスや真菌など)が原因となる感染症には効果が期待できません。抗菌薬は他の薬と同様に副作用が出る場合があります。特に多いのは下痢です。特にピロリの除菌で使う薬

は抗生物質の量も多く、かなりの頻度でお腹の調子を崩します。これは病原体だけではなく、腸内の環境を保っている細菌(善玉菌や悪玉菌)も抗菌薬が攻撃してしまつたためです。もし、副作用で飲み続けることをためらうことがあれば、無理せず医師や薬剤師に相談することを勧めします。



### 抗菌薬にもさまざまな種類があります。

どこにおきた感染症なのか、どの菌によるものなのかなどから最適な抗菌薬を判断して処方されます。1日1回の薬もあれば、1日3回の薬もあります。それぞれ薬によって服用方法が異なりますので、医師や薬剤師の説明をきちんと聞き、

正しく服用しましょう。症状がよくなったからといって途中でやめてしまうと感染症がきちんと治らない恐れがあります。また、残った薬を取っておいて後から飲むのは、病気に合わなければ効かないだけでなく、思わぬ副作用が出てしまう可能性もありますので、絶対にしないでください。もし昔にもらった抗菌薬が手元にあるようなら、薬局に相談して適切に処分しましょう。

近年では抗菌薬が効きづらい薬剤耐性菌も増えていくので、抗菌薬は医師や薬剤師の指示のもと適正に使用しましょう。薬剤耐性菌については次回ご紹介したいと思っています。



まんなが支部は、運営委員全員で支部を支え、参加者の協力が大きいのが特徴です。

- 班も 貯筋体操」 坐っ
- トレーニング」 ビバトレー
- ニング」 ヨガ」 春秋の
- お出かけ」 歩こう、歩こ
- う」 中道ウォーキング」
- ハーモニカ」 観たらエー
- ガ」 ウェルカム」 学習
- 会」 ポスト会」 他支部



上：新組合員さんウェルカムパーティー



下：お出かけ班会

との「コラボ企画」等、参加される方の用途に応じ、また、それぞれの健康状態により参加出来る班を考えてきました。コロナ禍により開催出来ない行事もあり、年齢が重み、フレイルに陥るのではないかと心配です。運営委員は現在9名で、会議では、いろいろな方面にたけている方により、良い案が出ます。出席率も100%です。「いんぐ」の印刷、折込みの日の全員参加でがんばっています。

委員の年齢も年毎に高くなり、次に繋ぐことの難しさを痛感しています。

(金森)

# 地域委員会だより

【2021年10月21日 (WEB活用) ひまわり・あおぞら2会場にて】

- ・事業所より報告 (いくわ診療所)
- ・10/1～班会・サーク活動、機関会議再開。引き続き、感染防止対策をとっての開催となります。(10名まで)
- ・生協強化月間 (11-12月)に向けて、各支部より報告。医療福祉生協の魅力を地域に広げていく。

★次回は 11月18日に開催予定です。

【地域委員会とは?】 四日市地域の組合員さんの代表 (主に各地域の支部) と職員が月に1回集まって、四日市の事業活動や組合員活動について報告・情報交換・論議を行っています。組合員と職員の協力で事業・活動を進めていく上での大事な会議です。

## 募集

是非ご紹介  
・応募ください!!

是非ご応募・ご紹介をお願いします!!

- ◇ヘルパー(急募・パ・登録いずれでも可)
- ◇通所事業所介護職(パ)
- ◇通所介護・送迎運転手



＜お問い合わせ＞

みえ医療福祉生協・四日市地域  
応募は 330-0808 桐山まで

## シリーズSDGs⑤

「一日でも長く元気で健康であるために」

東京オリンピック・パラリンピックが賛否両論の中開催され、コロナで自粛と、マスクが外せない状況下、今年のオリンピックは少し違っていました。特に、パラリンピックの選手の競技に挑む姿は、感動と勇気で応援する手に、声に力が入りました。

そして、持続可能な開発目標である、③「すべての人に健康と福祉を」、⑩「人や国の不平等をなくそう」、⑯「平和と公正をすべての人に」が含まれたパラリンピックであったと思えました。健康であるための福祉が充実し、障害を持つ人や、お年寄り、子供に優しい社会であること、誰にも平和と公正を権利とするものです。

健康づくり委員会では、その事を理念に、誰もが一日でも長く、元気で健康であるためのサポートをしながら、季節に合わせた「ウォーキング」や「体操」、手、指を使って「ちぎり絵」を作ったり、楽しくコミュニケーションを取りながら、続けることを目標としていきたいと考えています。

(健康づくり委員会 村本和代)



私は、常に「家族」という言葉を思い浮かべて業務に入るようにしています。この事はこの業界に入った時から頭、心に自然と養われていて、私の事を家族と同じように思ってくれたら最高に幸せだなと思っています。本当の家族様にはどうあがいても言い方は少し変ですが、がかないませんが、少しでも近づければなどというのが目標です。

**「家族」という言葉を思い浮かべて**  
 デイサービスいくわ  
 平田 祐基



ご利用者様の身の周りのお手伝いをさせてもらっているのですが、時には困難な場面に出くわすこともあり、手伝わなくてもいいというように拒否される場面もあります。そこに関してどの様にアプローチすれば受け入れていただく事ができるのか日々勉強で、それが叶った時の喜びは言葉では言い表せない程です。そこに辿り着くまでには色々なパターン、又、しっかりとした信頼関係の構築が必要です。日々のコミュニケーションのとり方であったり本当に些細な事でコツコツと積み上げていくものです。自分自身も心を開いて接する事が大事でそうしなければ相手も心を開いて下さりません。当たり前前の事を言っているのですがそれを自然にできる事が大切で負担もほとんどありません。忙しい業務内でコミュニケーションをとるのは簡単な事ではないかと思われがちですが、忙しい中でもちゃんとやる事が出来ます。チャンスは沢山転がっているのどこでどう拾いどう生かしていくかは自分次第だと思えます。何事にも全力で相手の気持ちを思いやり、目配り、気配り、心配りの精神を忘れず、自分の家族の様に思い礼儀をもちろん忘れずにこれからも精進していきたいと思えます。

いんぐ  
クイズコーナー

今月はこれ!!

なぞなぞ。頭を柔らかくして考えて! ㊸

口から出てくる「くび」って何?

\*今回は簡単な?\*

クイズの答えと「いんぐ」の感想や近況などを書いて、診療所の待合室のポストまたは、下記の住所へ送ってください。クイズ正解者の方より抽選で3名の方と「ポスト」掲載の方に図書カードをプレゼント。>

宛先 〒512-0911 四日市市生桑町1455  
いくわ診療所内 「いんぐ編集室」

301号(9月号)の答え

問題>ボールはボールでも、四角いボールって  
どんなボール?

答え>段ボール

★コロナ禍での活動の諸注意について★

コロナ拡大状況に応じて活動を展開します。自粛・延期・中止等柔軟な対応をお願いします。これまで通り三密を避け、少人数、感染予防策(マスク着用・検温・県外移動等のチェック)を徹底して下さい。体調が悪い時等は参加を見送って下さい。

◎10/1~班会・サークル活動・機関会議再開  
(少人数での開催となります。10名まで)

◎食事を伴う集まり、歌を歌う班会は当面中止とします!

◎事業所(ひまわり等)の使用制限(定員10名)

◆ご不明点・お問い合わせ等は◆

生協本部・組合員活動部 TEL 330-0808



フードドライブとりくみ報告・御礼

機関紙7月号折り込みチラシにて「フードドライブはじめます」のお知らせをさせていただいてから、この間、組合員さん・コープみえ様から沢山の食料品等をご寄付いただきました。ご寄付していただいた皆様に紙面をお借りして御礼申し上げます。

【フードドライブ活動実績】

・7月~10月 延べ32件

大人気。折り紙教室(第52回)

☆日時☆11月12日(金) 10:00~

☆場所☆ひまわりにて(10名まで)

☆参加費☆100円(材料費)

☆連絡先☆加藤みはる(尾平 332-5841)が  
生協本部(330-0808)



\*感染予防策を取った上での開催となります。スリッパ各自ご持参下さい。マスク着用・手指消毒等のご協力をよろしくお願ひします。コロナの感染拡大状況によっては中止となる場合があります。予めご了承下さい。

発熱や風邪症状があり診察を希望される患者様へ

「受診前にまず診療所に電話で相談を!」

いくわ診療所では新型コロナウイルス感染症対応として、発熱、咳やのどの痛み、だるさ、味やにおいが感じにくい、頭痛、吐き気や下痢、筋肉痛などの症状がある場合は、**直接来院されずに、事前に電話連絡をお願いします。**一般診療と分けた時間・空間で診察します。

いくわ診療所 電話059-333-6471

※直接ご来院いただいた場合、診療の状況によっては対応できかねることがあります。



デイサービスいくわ  
月 電話 333-9333  
土 9時~17時30分  
電話 6756

通所リハビリいくわ  
月・火・水・金・土  
9時~17時30分

ヘルパーステーションいくわ  
月 電話 333-6472  
土 9時~17時30分

訪問看護ステーションいくわ  
月 電話 333-6475  
土 9時~17時30分

居宅介護支援事業所いくわ  
月 電話 333-6475  
土 8時30分~17時30分

◎在宅療養の相談はまず左記へ

介護保険関連事業

◆救急医療情報センター◆  
電話 059-229-1199  
◆医師会の応急診療所◆  
電話 059-353-1759

休日の病気やケガなどで緊急に医療機関を探したいときは左記をご利用下さい。

日・祝日・木曜日休診 【予約制】  
★在宅療養が必要な方には住診も行います★

	月	火	水	木	金	土
午前9時~12時	○	○	○	×	○	○
午後4時~7時	○	×	○	×	○	×

四日市市生桑町1455番地  
電話 059-333-6471

いくわ診療所  
診療時間

住所変更等された方はご連絡ください。また、当人が亡くなられて名義変更が必要な場合もご連絡をお願いいたします。