

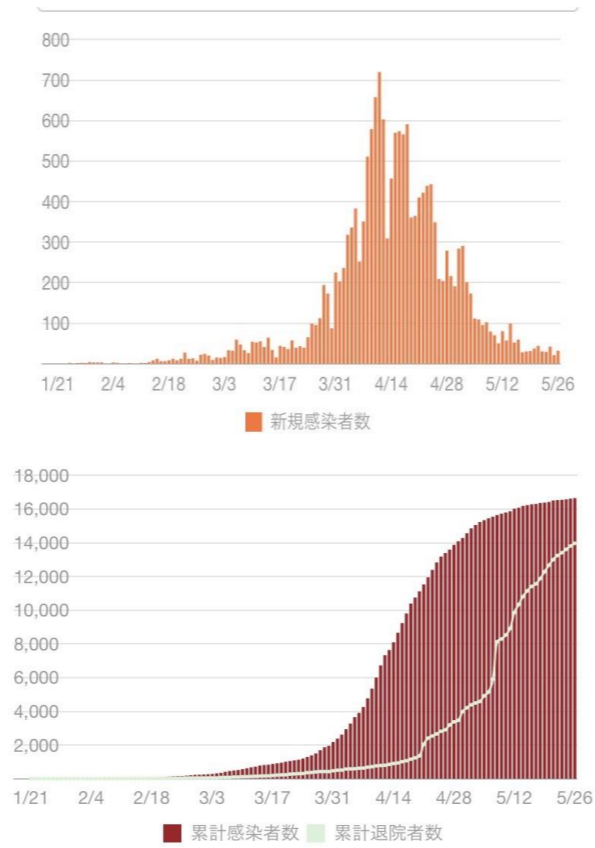
## 新型コロナウイルス肺炎

### 感染者数は減少傾向に

内科 大薬先生

世界中に新型コロナウイルス肺炎が広がりがり各国が現在も対策に追われています。このウイルス肺炎はワクチンの開発を待たなければ収束をみないと思われれます。

このウイルス感染症は昨年後半、中国武漢から発生し、当初早くからコロナウイルスだと発表されたにも関わらず、全世界に広まってしまいました。病態が肺炎(間質性肺炎)だけではなく、全身の血管に炎症を起こす危険もわかってきています。ただ言えることは、収束しない感染症はありません。基本的な手洗い・マスクは守り、不要な密な接触を避け、収束を見るまで付き合ひましょう。



### 介護現場は特に 予防対策を

金看護師

皆さん、こんにちは。世間は新型コロナウイルスの話ばかりですね。道を歩いても感染を懸念して、ぽーっと自然を楽しみながら歩くことも無くなっていると思う今日この頃です。今日は感染防止という面から施設での取り組みの一つをご紹介します。高齢者と接する介護現場の職員が、日常の行動や体調管理にはとても気を付けています。とくに職員は自身が発熱してないか？を確認し、それぞれの確認項目をクリアした上での勤務となっています。主には検温・咳や鼻水の有無・睡眠状態・マスクの有無・手洗いの確認です。職員自身をコロナ感染から守ることは入居者の皆様に感染から守ることに繋がるので日々の体調管理や「三密」を避けて過ごすなど職員一人一人が過ごし方について気を付けて

## 骨折予防としての立ち座り

松岡理学療法士

やっとなり新型ウイルス肺炎が落ち着き梅雨が近づいてくるように感じます。今回は生活する上で必ず行う立ち座りの正しい方法について書いていただきます。年齢を重ねていくと筋力や骨が弱くなってしまいます。そんな状態で勢いよく座ってしまったりと腰の骨折を起こすリスクが高くなってしまいます。いつの間にか骨折とも言われ高齢者に多くみられます！予防として運動をすることはもちろん大切ですが、普段の立ち座りの動きを再確認することも大切です。座る時はしっかりと上半身を前に倒しながら座る。もし力足りず支えきれないのであれば手すりがあれば使ひ、なければ手でひざを押さえながら座るなどの工夫をしてあげるなどが必要だと考えます。重さが軽い椅子や低すぎる椅子などはかなり筋力が必要としますので注意が必要です。また手すりなどを引きながら座るのも足ではなく手ばかりに力が入ってしまいますのでオススメしません。まずは重くて安定している高めの椅子を使い意識して行ってみてください。

### 榎本施設長より

5月6日までの自粛制限も新たに延長(5/31まで)となり新型コロナウイルスによって、あらゆる企業が立ちいかない状況になってきているのが現状です。あらゆる人々が自宅待機をしながら新型コロナウイルスの終息を待ち望んでおります。が、その一方でスーパーやホームセンター、銀行、郵便局では三密にならないように、間隔が示され、時には時間差でお買い物をするしかありません。無理な外出を避け、自粛し、ひとりひとりが心がけていくことが必要かと思ひます。

新型コロナウイルスに打ち勝つには食事を摂取、よい睡眠、適度な運動でストレスをためない工夫が必要であり、この時期は環境に馴染めずに「昔から五月病」になる方が多い季節でもあります。

- ①リラックスできる時間を作る
- ②不眠改善の効果のある食材の摂り方を予防
- ③気の流れをよくする玉ねぎ、柑橘類等
- ④気の流れが順調になると、鬱の解消に繋がり臓器の働きも向上します。

以上のことを心がけ、日常生活を送っていきましょう。GHゆとりあではご家族様へのご来訪・外出等は新型コロナウイルス終息後までご遠慮指せていただいておりますので、どうぞご協力よろしくお願い申し上げます。さらに引き続きご支援・ご協力賜りますようお願いいたします。

医療法人社団 徳耀会  
グループホーム ゆとりあ  
120-0003 足立区東綾瀬3-13-11  
http://www.tmhc.jp/  
Tel 03-5616-1094  
fax 03-3605-1092

### 横尾ケアマネより

「二十四節気」というものをご存じですか？春夏秋冬更に6つに分けたものです。「立春」「春分」「夏至」など季節を表す言葉を用いられます。

5月からは「立春」にあたり、暦の上では「夏の始まり」ということです。

コロナへの感染予防のために、室内の換気を徹底していますが、加えて「暑さへの対策」も考え始める必要があります。衣類で熱がこもらないようにコントロールして水分補給も忘れずに！！クールに過ごしましょう！

### ご家族様へ重要なお知らせ

現在新型コロナウイルスによる新型肺炎が日本国内で蔓延しています。そのためGHゆとりあではご家族様のご面会を一時禁止する措置を取らせていただきたく存じます。利用者様の身を守るための措置ですのでご理解・ご協力よろしくお願い申し上げます。面会禁止解除時期に関しては追ってご連絡差し上げます。

## 編集部 コラム

### MMT ってなんだろう？



皆さんはMMTというものをご存じですか？MMTとは現代貨幣理論といい、考え方としては国として独自の通貨を発行している国は財政破綻をしないという前提に立ち、経済成長を促すためには国債を発行し国がどんな財政出動をしようかという考え方で、これは昨年アメリカの経済学者、ステファニー・ケルトン教授が提唱したもので、日本でもケルトン派の一部経済学者が支持しています。では日本の目線でこのMMTを考えると、実は先進国の中でも2000年以降経済成長の伸びが最も悪い国が日本であり、なぜかというところでは日本が長年緊縮財政政策をとってきたためだとケルトン派の経済学者の多くは論じています。増税はするが、財政支出はなるべく抑える、というのが今の日本の姿なのです。増税のなかでも、悪税として論じられているのが消費税であり、消費税は消費に對する罰金だとも言われていて内需がGDPの八割を占める日本は消費増税をするたびに経済が失速してしまいます。さて、日本の財務省はというとやはりMMTには批判的です。PB(プライマリバランス)黒字化目標を掲げているので、今後も緊縮財政を進めていきたい意向があるからです。しかし、皆さんも一度ご覧になっていただきたいと思います。財務省自らホームページに日本は自国建て通貨を発行していることでデフォルトはあり得ない」と堂々と宣言しているのです。それなのにこの矛盾は一体なんなのか。コロナ禍のこの経済危機からこのMMTという理論ですが、皆さんも一度勉強してみてください。