

2022年・賀春

ピースプラザ

新年あけましておめでとございます

施設長補佐 加藤 潤一

令和三年四月より施設長補佐を拝命致しました加藤潤一です。今後ともよろしくお願い申し上げます。

昨年は新型コロナウイルスの影響から生活様式が「変化」した一年でした。東京都は令和三年一月の緊急事態宣言から始まり九月三十日の解除に至るまで蔓延防止措置も含めると一年間の三分の二を宣言下での生活を余儀なくされました。その間には東京オリンピックもありました。このような状況でも開催できたことは、日本人が一致団結した結果であり今後様々な世界的な催しの基礎になることかと思えます。

私たちの生活も「変化」しました。人と人との距離の確保と、マスクの着用、手指消毒など当たり前に行うようになりました。しかし、得体の知れない恐怖心から過剰な対応を強制するような風潮など、それまで問題にもならなかったことが社会的な問題となるなど新型コロナウイルスから生じた「変化」だと言えましよう。ですが、悪いことばかりではありません。直接会うことが叶わなくなり、テレビ電話など非対面でのコミュニケーションの技術が進んだことにより、長年会うことがなかった人と交流が再開するなどの良い「変化」もありました。当施設も、職員の質向上研修などへの参加がオンラインで実施できるようになり、以前よりも頻繁に活用することが出来、利用者の皆様へ還元できる機会が増えました。

感染防止対策により、「ご家族との面会の制限や外出、外泊の中止など不自由さも多々ありました。そのような中、年の瀬には新しい変異株も確認されましたが、当施設での感染者はご利用者、職員を含め出ておりません。皆様のご理解とご協力の賜物であり、この場を借りて厚く御礼申し上げます。その中で、新年を迎えられたことを喜ばしく思います。

令和四年は寅年のなかでも、六〇年周期で訪れる「壬寅（みずのえとら）」にあたる特別な年とされています。「壬（みずのえ）」とは、ゆったりカーブを描きながら流れる大河を表しています。加えて「決断」の意をもつ「寅」が合わさった令和四年は、安定性や落ち着きをもちながらも、はっきりと決断できる年と言われます。私たちもそのような特別な一年にできるよう精進して参ります。本年も宜しくお願い申し上げます。

新年あけましておめでとございます

通所リハビリテーション センター長 平井 豊紀

旧年中は、「ご利用者の方々、ご家族、そして地域の皆様方に、温かいご支援とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

新型コロナウイルスの感染拡大から約二年。原料価格の急騰、物資の停滞、勤務形態の多様化など、我々を取り巻く環境はますます変化しております。一企業の努力だけではカバーしきれない世界的な潮流（流れ）の中にあって、日本国内だけでも、コロナ禍の影響を受け様々な難問が山積しています。この状況の中、無事に新しい年を迎えることができたことを感謝するとともに、皆様のご健康をお祈り申し上げます。

今後も感染防止対策を徹底しながら、皆様のご期待に沿えられるよう通所職員一同、より一層努めてまいります。

本年が皆様にとってよい年となるよう祈念致しますとともに、今後も変わらぬご指導ご鞭撻の程宜しくお願い申し上げます。

リハビリ通信

冬場のうつ病について

あけましておめでとうございます。

冬場には転倒、お餅の窒息、脱水、血圧変動といった代表的なこと以外にも気を付けてほしいことがあります。冬になると冬季うつというのがあります。意外と思われるかもしれませんが、季節性感情障害といって十月～三月に発症することが多い病気です。季節性という言葉通り徐々に季節が変わっていくと自然に治ることが多いです。しかし、認知症の方はこの冬季うつを患うと認知症の症状が悪化する場合があるとも言われているので、侮らないでください。

冬季うつの特徴として

- ・炭水化物や甘いものばかり食べたくなる
- ・いくら寝ても寝足りずに過眠傾向になること
- ・気分が落ち込み、無気力となる。自己否定的になる。
- ・集中力が著しく低下し、

編集後記

新年、明けましておめでとうございます。昨年から引き続き、コロナ渦の中ではございましたが皆様のご協力の元、何とかこの度も乗り切ることが出来ました。まだまだマスクを外しての生活には戻れそうにはございませんが、早く皆様とマスクを外した笑顔でお話をしたいと思う毎日でございます。そんな中ではございますが、十一月には紅葉ドライブを行いました。短い時間ではありましたがご利用者の方々はもちろん、職員にとっても久しぶりの外出活動を行なう事が出来ました。久々の外の景色に、皆様の表情もとても素敵に見えました。

徐々に感染者の人数も落ち着きを見せ、十二月にはご面会もフロア内で行なえるようになりましたが、職員一同これからも「安心・安全」への意識をより一層高めていき、皆様にはより楽しくピースプラザでお過ごし頂きたいと思っております。

本年もよろしくお願い申し上げます。

[行事企画委員会]

医) 清新会 ピースプラザ

- 介護老人保健施設
- 訪問介護ステーション
- 居宅介護支援事業所
- 高齢者在宅サービスセンター
- 府中市地域包括支援センターかたまち
- 府中市地域包括支援センターみなみ町

〒183-0021

府中市片町2-16-1

電話 042-336-5775 (代表)

日常のことができない

・人付き合いが億劫になり、出不精になり活動量が低下する

等々があげられます。また、日照時間と深く関係があると言われています。ここで特徴だけを上げてしまうと、皆さんを不安にさせてしまうので、対策も併せて載せていただきます。

対策として

- ・メリハリをもって生活をする
- ・毎朝三十分～六十分程度、外光を浴びる
- ・バナナ、かぼちゃ、チーズ、豆乳などトリプトファンを多く含んだ食材を摂取する
- ・無理をせず軽い運動を行う

等です。

ここまで書いておいてなんですが、アメリカと比較し、日本では発症しにくいと言われております。また、高齢者だとなりやすいというわけではありません。ただ、新型コロナウイルス、インフルエンザなどの感染症が流行る時期で外出機会が減り、人との交流が難しい状況が続くと、今後の日本の高齢者も注意が必要な症状だと思われれます。冬を乗り切るためにも、知っておいて欲しい病気の一つですので、皆さんも気にかけて下さい。

今年も元気にご家族、ご利用者の皆様と会えるのを楽しみにしております