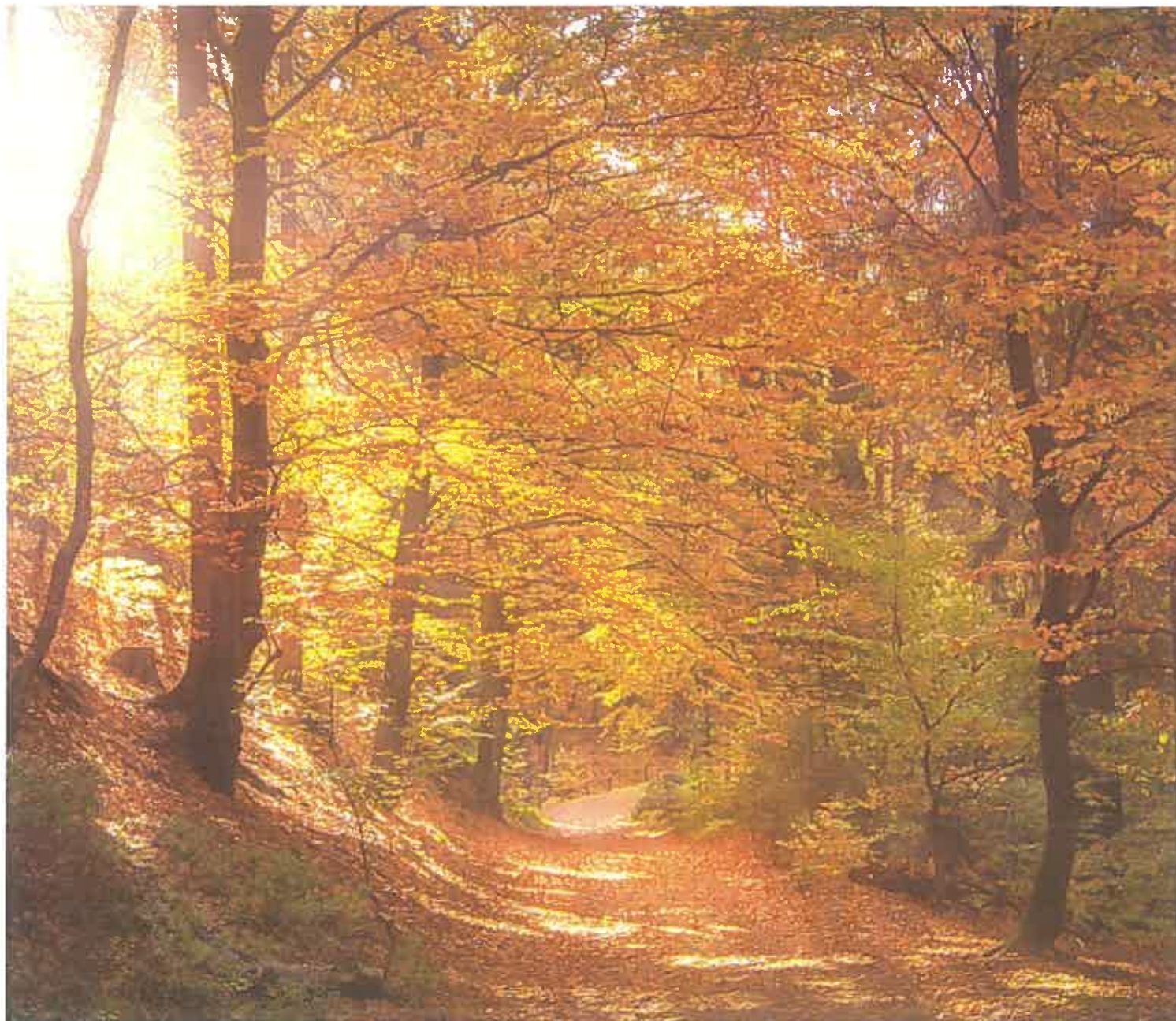




# ふれあい便り

2022年10月◇ 第25号

作成者：地域連携担当 渡邊



地域包括支援センターは地域の保健・医療・福祉など様々な面から  
地域の方々を総合的に支援しています。

地域包括支援センターふれあいの泉では

大船1～6丁目・岩瀬・今泉・今泉台を担当しています。

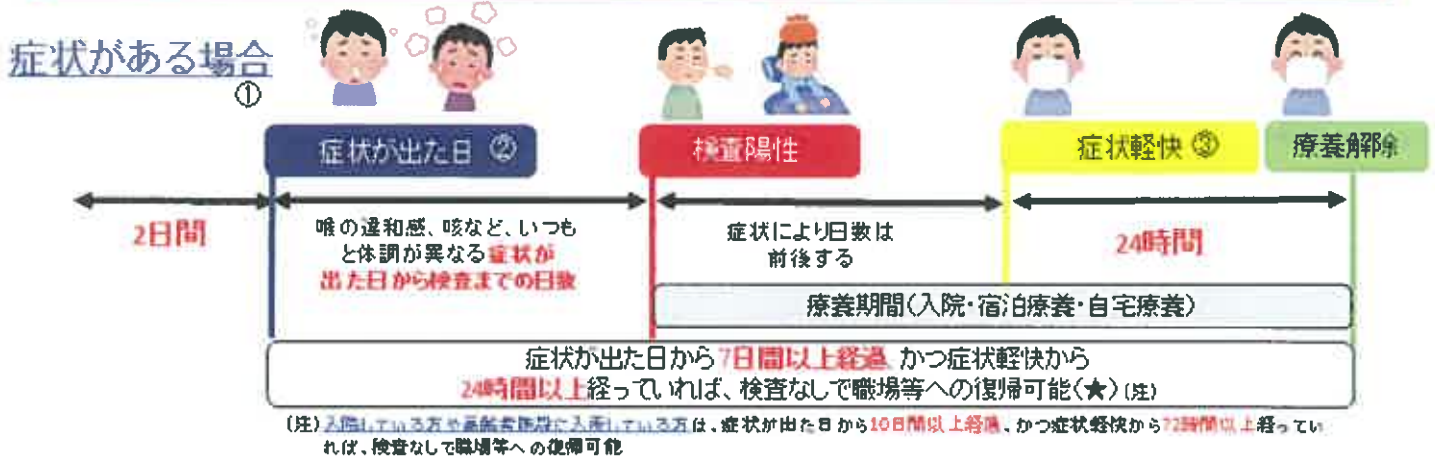
地域包括支援センターふれあいの泉  
<https://www.reijukai.or.jp/>

0467-43-5977  
鎌倉市今泉2-4-10

# 新型コロナウイルス感染症の患者に 対する療養解除基準について

## 新型コロナウイルス感染症 陽性だった場合の療養解除について

(★)症状がある場合は10日間、症状がない場合は7日間が経過するまでは、**感染リスクがあります**。  
検温など自身による健康状態の確認や、高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等避けること、マスクを着用すること等、自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。



## 症状がない場合



- ① 人工呼吸器等による治療を行わなかった場合。
- ② 症状が出始めた日とし、発症日が明らかでない場合は、陽性が確定した検体の採取日とする。
- ③ 解熱剤を使用せずに解熱しており、呼吸器症状が改善傾向である場合。
- ④ 陽性が確定した検体の採取日とする。

厚生労働省のホームページで新型コロナウイルス感染者の療養解除基準について掲載されています。今一度確認ください

### <症状のある方>

発症日から**7日間経過し**、かつ、**症状軽快から24時間経過している場合**、**8日目から療養解除を可能とする**。

ただし、現に入院している場合には、発症日から**10日間経過し**、かつ、**症状軽快後72時間経過した場合には11日目から療養解除を可能とする**。

### <無症状の方>

検体採取日から**7日間を経過した場合には8日目に療養解除を可能とする**。

加えて、5日目の検査キットによる検査で陰性を確認した場合には、**5日間経過後(6日目)に療養解除を可能とする**。

# コロナ禍で自分の健康を まもるために今からできること

## With コロナにおいて 健康をまもるためにできること

新型コロナウイルス感染症流行下においても、毎日ご自身の  
体調を管理することは、健康管理の観点で重要です。

### 健康に関するセルフケアをしましょう



準備しておくといもの

- 体温計
- 薬（常用している薬、常備薬等）
- 検査キット（【体外診断用医薬品】又は【第1類医薬品】と表示）
- 日持ちする食料（5〜7日分程度を目安）
- 居住地の健康フォローアップセンター  
及び発熱・相談センター等の情報
- 近所の診療科や薬局等の情報

検査キットを購入する  
際の注意点は



健康の保持・増進のために日常から気をつけること  
※詳細は健康手帳をご覧ください。



- ✓ 適切な食生活を目標そう
- ✓ 適度な運動をしよう
- ✓ 十分な睡眠をとろう
- ✓ 禁煙しよう
- ✓ お酒と上手に付き合おう

引当き感染予防のために気をつけること

- ✓ 毎日体温を測るなど自己管理をしましょう
- ✓ 手洗い等感染予防対策を徹底しましょう
- ✓ 新型コロナウイルスワクチンを接種しましょう

健康フォローアップセンター



健康フォローアップセンター



### 新型コロナの重症化リスクをご存じですか？

◆ 以下の項目に該当する方は重症化リスクが高いと考えられます。日頃からチェックしておきましょう。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 65歳以上である                   | <input type="checkbox"/> 妊娠している                 |
| <input type="checkbox"/> 喫煙歴がある                     | <input type="checkbox"/> 慢性呼吸器疾患（COPD等）と診断されている |
| <input type="checkbox"/> 肥満（BMI30以上）                | <input type="checkbox"/> 糖尿病と診断されている            |
| <input type="checkbox"/> 脳血管疾患と診断されている              | <input type="checkbox"/> 胆管異常と診断されている           |
| <input type="checkbox"/> 高血圧と診断されている                | <input type="checkbox"/> 慢性腎臓病と診断されている          |
| <input type="checkbox"/> がんと診断されている                 | <input type="checkbox"/> 心血管疾患と診断されている          |
| <input type="checkbox"/> 免疫抑制剤の投与の可能性があると診断されている ○○ |   |

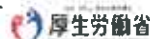
◆ 各自治体で重症化リスクを示していることがあります。 免疫抑制剤の投与の可能性があると診断されている。

### 新型コロナ感染したかもと思ったら・・・？

65歳以上の高齢者など重症化リスクがある方は、

発熱外来を受診しましょう

重症化リスクがない方については健康フォローアップセンター  
に連絡してすばやく療養を開始することができます



新型コロナウイルス感染症

## 体調に異変を感じたら

～自分で検査、すばやく療養へ～

### 「新型コロナに感染したかも・・・？」と思ったら？

①あわてずに、症状や常備薬をセルフチェック

②国が承認したキットを用いてセルフチェック



【陽性だった場合】

陽性で症状が軽い場合は、自治体の健康フォローアップセンターに連絡し、  
すまやかに自宅等で療養を開始することができます。

【陰性だった場合】

必要な場でのマスク着用やこまめな手洗い等の基本的な感染予防対策を継続しましょう。

### 検査キットを選ぶ際の注意点



検査キットは国が承認したキット（OTC）を選びましょう！  
OTC 医薬品（OTC）又は 第1類医薬品（OTC）と表示  
OTCはOTCと表示され、OTCと表示されていないものは、  
OTCと表示されていないものは、OTCと表示されていないものは、

検査キットを購入する際は、医療用又は一般用検査キット（OTC）（※）として国が承認したものを買いましょう。  
医療用は特等、OTCは第1類OTCではなく第2類OTCやインターネットでも購入することができます。インターネット販売サイト等では「研究用」と表示するものが多く販売されていますが、国で承認されたものではなく、性能が確認されていません。

### 健康フォローアップセンターとは？

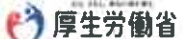
健康フォローアップセンターは、症状が軽いなど重症化リスクを低減させ、すまやかに自宅療養を開始したい方が検査キットを用いてセルフチェックを行い陽性だった場合に、速やかな療養を開始することを目的に各保健所等に設置しています。お住まいの保健所によって名称や受付内容、利用の手続きが異なりますので、お住まいの自治体のウェブサイト等で、地域のセンターを確認してください。

厚生労働省ウェブサイト

対象	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 症状が軽いなど、医療機関を受診せず、自宅で療養中に療養を開始したい方。</li> <li>特に、 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 65歳未満の方</li> <li>- 重症化リスクを有しない方</li> <li>- 妊娠していない方</li> </ul> </li> </ul>
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自宅等での検査キットの提供</li> <li>・ 発熱や体調不良や体調が安定しない方には医療機関を紹介</li> <li>※自治体によっては検査サービスなどを提供している場合もあります。</li> </ul>



65歳以上の方や基礎疾患がある方、  
お子さんや妊娠している方など  
受診を希望する方は発熱外来へ



## ◇健康に関するセルフケアをしましょう

新型コロナウイルスに感染することで自宅待機になった場合  
不自由になる面が多くあります。そのため日頃から早めに備えておく  
ことが必要です。上記の左側のチェックリストを活用ください

## ◇「新型コロナウイルスに感染したかも？」と思った

感染したことが無い方は特に事前に確認しておきましょう

- ①あわてずに、症状や常備薬をチェック
  - ②国が承認したキットを用いてセルフチェック
- 上記の右側の内容をご確認ください

# 専門職インタビュー

## 【さざなみ訪問看護ステーション】

今回はさざなみ訪問看護ステーション（サテライト）についてのご紹介をいたします。

この度、さざなみ訪問看護ステーション代表の平田 芳隆氏とサテライト管理者の秦野 周平氏に話しを伺うことができました。

さざなみ訪問看護ステーションサテライトは、さざなみ訪問看護ステーション（平塚市）のサテライト事業所として、

2020年に鎌倉市小袋谷に開設されました。

鎌倉市全域と横浜市栄区全域を対象地域として、24時間対応で訪問しています。

対象となる方は、小児以外で、人工呼吸器装着や人工肛門造設など様々な医療的なケアを必要としている方や自宅で最期を迎える方、また認知症や精神疾患を抱えた方等への訪問を行っています。



# 専門職インタビュー

## 【さざなみ訪問看護ステーション】

(平田代表より)

さざなみ訪問看護の目指す看護は、ご利用者の方々の生活を尊重しながら、その方々に寄り添う看護を実践していくことです。  
さざなみという名前には、ご利用者のつらさをさざなみ程度に抑えることができるようにしたいという願い、寄せては返す波のように優しく寄りそう訪問を行っていきたいとの思いを込めています。 (代表はサーフィンが趣味とのこと)

(秦野管理者より)

横浜市内の総合病院で17年病棟勤務経験あり。その中で、患者様の退院後の生活と健康状態との関係に関心を抱くようになり、在宅看護を目指すようになりました。  
在宅看護をはじめ、自宅で最後を迎えられたご利用者のご家族から「自宅で共に過ごし、看取ることができて良かった」と言われることが多く、励みになっています。

元々、看護学生同期のご友人であったという平田代表と秦野管理者。明るく爽やかな印象のお二人でした。今後もさざなみ訪問看護ステーションのみなさまの更なる活躍を期待しています。

写真は地域包括支援センターふれあいの泉の駐車場で許可をいただき、撮影致しました。



# 大船学習センターで 家族介護教室を開催しました

9月20日に大船学習センターで今回は納得して早めに備える遺言・終活について～終活の上手な進め方とは～というテーマで神奈川県司法書士会の方に講師としてお越しいただき、遺言・終活についてお話をしました。



遺言・終活という言葉は最近ではお聞きになった方も多いかと思います。当日の内容について一部ご紹介します。

終活という話があるとまず何をすればいいのか疑問を抱かれると思います。今回司法書士の方からは終活の例を2つご紹介がありました。

- ①自分のことをまとめる (自分の歴史等わかっておいて欲しいこと)
- ②万が一に備える (医療・家・財産・相続・お墓について自分の考えを信頼できる親族と話し合う)

また遺言については死後に自分が思うとおりの法律的な効果を及ぼす唯一の方法として紹介され、死ぬ間際に書く必要はなく、毎年書き換えても大丈夫とのこと。しかし書く事項や書き方が決まっているため無効にならないように専門職と相談しておくことも必要です。

参加者の方も今回をキッカケに今後の暮らしについて見つめ直す機会になりました。皆様も是非ご活用ください。

# 9月はアルツハイマー月間の活動紹介



前月の9月21日は世界アルツハイマーデーという認知症になっても安心して暮らせる社会を目指して地域包括支援センターふれあいの泉でも周知・啓発活動を行いました。

今回は今泉小学校の校長先生へご相談し、担任の先生から1年生へ認知症について授業で取り上げて説明をしていただきました。

またありがたいことにイメージキャラクターでもあるロバ隊長の塗り絵を小学生に書いていただくことができ、ふれあいの泉の敷地の柵を活用して塗り絵や普及啓発の作品やチラシを掲示しました。

実際に掲示すると子どもからご高齢の方まで見てくださり、時に笑顔も見られました。掲示中には地域の方が声をかけてくれて地域住民の方へ認知症について直接説明し会話のきっかけにもつながることができました。

小さい活動であっても地域とつながるキッカケを大事にして活動していきたいと思います。

# サロン・サークル活動等を開催しています 外出のキッカケにいかがでしょうか

参加者を今なら募集しています！気になる活動があれば  
地域包括支援センターふれあいの泉までご相談ください  
鎌倉市今泉2-4-10 0467-43-5977



## 家族介護教室

R4.10.18  
14:00~15:30  
今泉台町内会館

安心して生きるための生前整理  
～遺品整理人からのアドバイス～

多くの惨状を  
目の当たりにした  
ゴミ屋敷の遺品整理人

アールキューブ株式会社  
あんしんネット事業部 部長  
整理コーディネーター 石見 良教

実践して感じよう！  
お化粧のチカラ

お化粧や身だしなみを整えると、「さっかくきれいになったから」と、積極的に外出したくなりますよね。  
最近ゆっくり外出されている方、もっと元気に活動したい方、プロと一緒に化粧したり、身だしなみを整えたりして、一歩踏み出すキッカケを作ってみませんか？専門の講師からお化粧とメイクのお話も伺えます。興味も歓迎です。

講師：資生堂ジャパン株式会社 美容部 阿部洋子  
会場：地域の居場所さっちゃんち（若瀬1丁目） 運営協力会：399円

**【先着10名限定】**

【お問い合わせ・申し込み先】  
さっちゃんち（毎週火、木曜日、第3土曜日運営）  
地域包括支援センターふれあいの泉 0467-43-5977

## 元気なシニアの健康教室

イスに座ったままでできる  
音楽を取り入れたストレッチ・筋トレ

【お申し込みは早くも開始になります！】

■加される方々の姿勢を改善  
日々の生活が楽になるように行います

講師：介護予防運動指導員 秦氏  
日時：令和4年10月26日（水）  
10:00～11:30  
会場：栄町会館（栄町公園内）  
持ち物：タオルを持参してください。  
【問い合わせ先】  
喜多氏 44-738

## 遺品整理人

まずは「遺品整理」とは、亡くなった方の使用された品々の全てを商品とみなし、それらを丁寧に整理することです。その中で不要なものを、買い取りまたは廃棄し、大切なものは、見分けをしてご家族の方にお届けする事です。また季節によって、代わりに商品を管理してくれるのを遺品整理人、商品整理士と異なっています。元氣な内に、身体が動くうちに、身の回りをささりとさせておくことの大切さを親身目で、分かりやすく、簡単に伝えたいと思います。

定員：10名限定（事前予約制）費用：無料  
【申し込み先】  
地域包括支援センターふれあいの泉 担当：渡邊 0467-43-5977

## 会員募集

### 元気アップ体操サークル

令和4年8月にスタートの新しい体操サークルです

楽しく体を動かし、心も身体も脳もほぐして  
スッキリ・リフレッシュさせませんか。

指導者：黒田智美先生（元気アップ応援トレーナー）  
活動日時：毎月第2・第4月曜日の13:30～15:00  
活動拠点：今泉さわやかセンター 体育館  
会費：活動参加1回につき500円  
入会金・月次会費はなし

会員状況：9名（女性5名 男性4名）  
持ち物：上履きまたは運動靴、タオル、飲み物、マスク

連絡先 木戸 剛夫 tel 0467-46-5256 080-5027-0212

【令和4年度】  
さわやか健康教室

元氣ジム大船の方が講師で来てくれます！  
みんなで楽しく体を動かしてみませんか



【令和4年度年間スケジュール】  
会場：今泉さわやかセンター 大広間  
持ち物：タオル、飲み物 参加費：無料  
参加できる日に参加しても大丈夫です！

令和4年5月20日（金）	10:00～11:00
7月15日（金）	10:00～11:00
9月16日（金）	10:00～11:00
11月18日（金）	10:00～11:00
令和5年1月20日（金）	10:00～11:00
3月17日（金）	10:00～11:00

地域包括支援センターふれあいの泉 0467-43-5977

## 元気アップ会

～みんなであそぶ～

2022年（水曜日）

- 7月 26日 第3集會室
- 8月 9日 第3集會室
- 9月 6日 第3集會室
- 9月 20日 第3集會室
- 10月 4日 第3集會室
- 10月 18日 第3集會室

＜時間＞ 14:00～15:30  
＜場所＞玉縄学習センター分室 ☎ 0467-46-8670  
＜指導＞米倉いづみ先生  
＜問合せ＞地域包括支援センターふれあいの泉  
☎ 0467-43-5977

【お問い合わせ先】  
地域包括支援センターふれあいの泉  
電話：0467-43-5977  
〒243-0292 鎌倉市今泉2-4-10

