

FAX 〇二九・二四七・二二四

発行人：梅澤 秀樹

オンラインにて開催

安赫丈範氏の配信映像

川内潤氏の配信映像

A black and white portrait of Dr. Toshiyuki Kamei, a middle-aged man with dark hair, wearing a white lab coat over a striped shirt and tie. He is smiling slightly and looking towards the camera.

早坂信哉・代表理事

それがたとえ要介護状態になった方であっても、障がいをお持ちになった方であっても、「誰でも」一緒です。お風呂呂に入ることをおきらめることのない地域や社会が実現されますよう、微力ではありますが貢献して参る所存です。みなさま、どうぞよろしくお願い申し上げます。

事についても、家族の介護についても、両方の面で考えることができ、視野が広がった」といったたくさんの声をいただきました。

第60回全国入浴福祉研修会の開催詳細につきましてはデベロホームページをご覧ください。

前
照
灯

▼日本の気候が変化しているという事実がさまざまなデータで示されております。親潮は、千島列島に沿って南下して日本の東まで達する寒流であり、北海道東方や釧路沖、三陸沖などに存在する低温低塩分で溶存酸素量が多く、栄養塩に富んだ水を親潮ということもあります。しかし、海水温度上昇によつてこれまでのような日本近海までの親潮の流れが弱まり沖合化しているため、さんま・いわし・あじが軒並み獲れなくなったといふのです。一説には乱獲による水産資源の枯渇化が原因との指摘もあり、養殖を模索する動きもあります。養殖場の海の水温が高くなると鮭のように稚魚が死滅してしまう被害のほか、ホタテやホヤ、昆布などはこれまでになかった蛸などの被害や水温上昇による発育不漁の状況が発生していることが報告されており、生態系の変化が起きていくことが推察されています。▼「令和の米騒動」は、インバウンド増加や南海トラフ地震注意の臨時情報発表や同時期の台風発生などが重なり災害への不安対策として一時的な買占めが起こりました。しかし解つていても実際に店頭に実物がないことは、消費者の不安を煽りました。日本の食料自足の不安な一面を露呈したのであります。今後は自然環境の変化に対応する生業としての改革と、食糧自給率増加を視野に入れた農林水産業の強化が求められます。▼物価上昇に翻弄されて家計管理が厳しい状況ですが、量より質を重視して「質素でも栄養のあるものをよく噛んで食べる」として賢い消費者になり信頼できる正しい情報を得て、正しく判断できるようにする。普段から複数の方々と繋がることで備えも独断せず、公的な情報でも一方通行ではなく相互通行で情報の正しさを確認できるように備えることをお勧めします。

介護報酬改定から1年経過 訪問入浴介護を取り巻く状況

「看取り連携体制加算」の新設

令和6年度の介護報酬改定から一年が経過しました。事業所の皆様におかれましては、ご利用者・家族への説明や、書類の準備等であつという間の一年だったかもしれせん。中でも、「看取り連携体制加算」については、新たな加算ですので、多くの事業所の方から戸惑いの声もいただきました。

当初は、「加算取得のために何を準備すればよいのか」「請求をしても大丈夫なのか」といった声も多く聞かれましたので、「請求する事業所が少ないのでは」という心配もありましたが、介護給付費等実態統計（令和7年1月審査分）では約500件(回)の請求がありました。対照となったご利用者の人数は定かではありませんが、一カ月間で、余命わずかなご利用者に対し、延べ約500回の入浴が提供されたというのがわかります。

この新しい加算については、訪問入浴介護では、看取り期のご利用者（※医師が一般に認められている医学的知見に基づき、回復の見込みがないと診断された方）へのサービス提供について、介護報酬上の特別な評価がこれまでない中で、多くの事業所が、看取り期のご利用者についてもサービス提供を行っている実績から、加算が新設されました。

ご利用者・家族への説明と同意、書類等の整備、スタッフの定期的な研修など、必要とされる要件はありますが、すでに事業所として実践していることが多く含まれていますので、前向きに取り組んでいただければと思います。ご利用者が住み慣れた場所で、尊厳ある暮らしを送るために、入浴が重要な役割を担っているということが報酬として評価されたとお考えください。

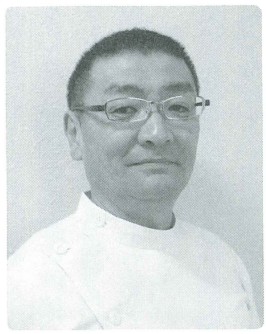
外国人介護人材の訪問系従事

これまで、EPA介護福祉士候補者や、技能実習及び特定技能の在留資格で介護業務に従事する外国人については、訪問系サービスにおける従事は認められていませんでした。ですが、各在留資格の制度趣旨に対する理解が進み、受入事業所数も増加してきていることから、「訪問系サービス」の従事についても議論が進められました。そうした中で、日本人同様に介護職員初任者研修を修了した有資格者等であることを前提に、ケアの質や権利保護等の観点から、技能実習及び特定技能の在留資格で介護業務に従事する外国人について、令和7年4月より順次、一部の訪問系サービスの従事を認めることとなりました。従事するに当たっては、介護事業所等での実務経験が1年以上ある外国人従事者であること。また、外国人職員や、サービスを受けるご利用者側双方に不利益が生じないための各種要件があります。

一方、訪問入浴介護に関しては、複数人でのサービス提供が必要ですから、必ずしも介護職員初任者研修課程の修了などが求められていないことも踏まえ、「受入事業者においては適切な指導体制等を確保した上で、職場内で実務に必要な入浴等の研修等を受講し、業務に従事させることとする」と示されました。また、多様な業務を経験しながら、外国人介護人材のキャリアパス等にも十分留意し介護福祉士の資格の取得支援を含め、受入事業者によるきめ細かな支援を行うことが求められています。慢性的な人材不足の中、外国人人材の活躍にも期待がかかります。そのためには単に労働力として受け入れるのではなく、受け入れ側・人材側も相手をよく理解し、「日本で介護職として働くメリット」を最大限感じていただけるように迎えていただきたいと思います。

高橋ドクターの ちよつと豆知識

医療法人千甫会高橋外科医院院長
高橋 亨



熱中症予防として「水分補給」はもはや常識です。ですが、嚥下障害の症状がある方の場合、むせやすいのが水分です。そのため脱水状態になりやすくなりますので要注意です。

嚥下障害でも上手に水分を補給する方法は、むせないように水分にとろみをつけるといった工夫もいでしょう。市販でもとろみ剤がありますので、料理だけでなくお茶などにも使えば、上手に水分補給をすることができそうです。

そもそも嚥下とは

咀嚼され、唾液と混じり合った食べ物、舌の上に集められ、口腔、咽頭の共同運動によって食道を経て胃に送られます。この動作を嚥下といいます。嚥下は筋肉・神経が協調して行うもので、舌の運動麻痺、口腔内の炎症、咽頭や喉頭または食道狭窄、神経疾患などがあると困難なものとなります。

暑さ対策の季節です

気温と湿度が高くなり、熱中症のリスクが高まります。6月1日には、厚生労働省より「職場における熱中症対策の強化について」、改正労働安全衛生規則が施行されました。この規則は、主に屋外で作業をされる就労環境の職場が対象となりますが、訪問入浴の現場でも、時に暑さを避けられない状況もありますので、十分な注意が求められます。

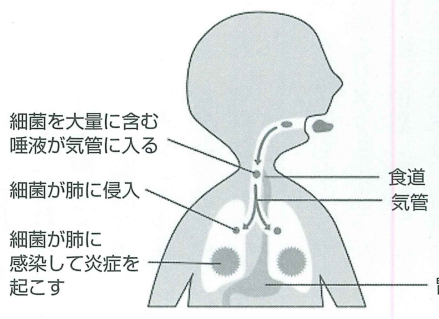


透明なビニール生地のカーテン

ために、ミニ扇風機を付けたり、クーラーボックスに保冷剤を常備するなどの工夫をされていること

もあり、普段より元気がない、食欲がない、微熱があるといった症状だけが現れることもあります。

誤嚥性肺炎のメカニズム



誤嚥性肺炎の治療

主に抗菌薬を用いた薬物療法が行われます。しかし、薬は肺炎自体には効果を発揮しますが、誤嚥を防ぐ訳ではありません。せっかく肺炎が沈静化しても、再び誤嚥を起こし発症する可能性があります。そのため、毎日の嚥下機能の訓練や、歯磨きといった日頃のケアが重要になります。

寝たきりの方は、唾液の分泌量が低下することが多いでしょうし、自分で歯磨きができなかつたりします。口内の清潔さが保たれにくくなり、肺炎の原因となる細菌が増殖する可能性が高くなります。訪問入浴の際にも口腔ケアを行う場合もあるかもしれません。ご家族への助言や声掛けをすることで、日々の清潔が保てるよう心掛けてください。

と思います。

炎天下の駐車は短時間でも車内温度が上がりますので、少しでもエアコン効率をよくしたいところです。今回、後部座席と荷室部分を間仕切るための簡易カーテンをネットで購入し試してみました。簡易的な商品ではありますが、簡単に取付出来ます。エアコンの冷気が後部座席に逃げないので保冷効果が期待できます。

山形県の「蔵王温泉の善七乃湯」をお取り寄せ。自宅の浴槽サイズには推奨2Lとありますので、1本を湯船に混ぜてみます。希釈することになりますが、販売元によると、薄めた温泉でも、皮膚から吸収される薬理効果にはほとんど差がないということです。逆に、成分が多すぎて刺激が強い温泉の場合は、薄める方がよいこともあり、特に高齢者には、薄めることで湯あたりを防ぎ、安全に入浴できるとのことです。



20ペットボトル(6本入り)の他、200ボックスタイプなどあります

日本人にとって「温泉」というものは健康や癒しを求め、病気の治療や健康維持のために利用されてきました。日本全国には約3000の温泉地があることから、それぞれの地域で異なる泉質や効能を楽しめますので、結果として、温泉地に行くということが旅行となり、更には、四季折々の景色や地元料理、特産品を楽しむといったレジャーへと発展してきました。日本人が大好きな温泉旅行ですが、残念ながら病気や障がいといった身体的事情などによって旅行をあきらめる方も多くいるでしょう。また、元氣であっても、大好きな温泉に毎日のように浸かれるわけでもなく、移動や費用等の問題もあります。そのような、近いようで遠くもある「願い」を叶えた「温泉宅配」を試してみました。「温泉宅配」は全国の各湯から源泉100%の新鮮な温泉を20Lボックスや2Lペットボトルで、全国に配送されます。インターネットの普及と物流網の発展により実現できた取組です。

特集 いかがでしょうか

きることです。初めてとなる自宅での温泉です。湯船に浸かっていると、最初に感じるのは、硫黄泉特有の香り。「あゝ温泉だ」と素直に声が出てしまいます。お肌の調子はどうかという、鈍感な私では正直わかりませんが、お湯が柔らかく感じますので、スベスベ感が増したような気がします。「効果」はすぐにわかりませんが、「気分」は十分に楽しめました。個人的に嬉しかったのが、学生時代にスキーで行った蔵王温泉スキー場の思い出が蘇ったことです。初めてのスキーで何度も転び、それでも楽しくて、夢中になって滑りました。その晩はヘトヘトになりながら温泉に入り、友人達と談笑しながら疲れを癒した思い出です。

蔵王温泉の泉質は強酸性の硫酸泉。きりきす、やけど、慢性皮膚病、糖尿病、高血圧症などに効くとされており、強酸性の湯は美肌効果があると言われ、「美人の湯」としても親しまれているそうです。

「温泉宅配」では全国各地の十数か所の名湯を選べます。既に「訪問入浴介護」のサービス提供にこの温泉を活用されている事業所もあるようです。



〇〇温泉を今から入れずわへん

ご興味あれば、「温泉宅配」で検索いただくと販売元のホームページがご覧いただけます。事業所として検討されたい場合は、デベロからも取り扱いをいたしますので、デベロホームページをご覧ください。「湯治目的での利用もいでしょうし、過去に旅行で訪れた「思い出の温泉」、遠く離れた「故郷の温泉」など、少しでも特別なプレゼントや演出としても効果を発揮するのではないのでしょうか。

コラム Vol.34

～入浴車のヘルパーさん、ありがとう～

今から約40年前に発行されました入浴福祉新聞第15号に、巡回入浴(当時)のサービスをご利用されている方からの寄稿文がございます。今回は山梨県南巨摩郡増穂町の小野春江様のお声を再掲載させていただきます。

私は昭和56年9月、脳梗塞のため左半身不随となりました。家庭で医師の手当を受け、回復に努めましたが見込みは薄く、温泉病院に入院。7か月余り泣きたいほどのリハビリ訓練も受けました。しかし病に勝てず、半身不自由のまま家庭内自立を目標に退院し、今は町のリハビリ教室に通っています。

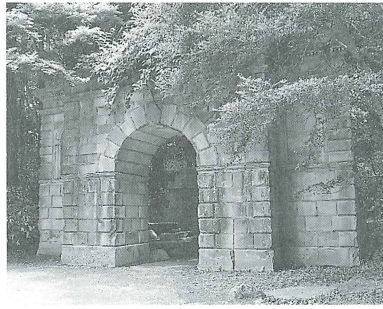
そんな折、訪問看護師さんから入浴車のことを聞き、早速申し込みました。冬場は寒く、お風呂場に連れていかれてもお互いが濡れて滑るので、とても入浴気分は味わえません。移動入浴車が来て、初めて入浴させていただいた時は全く夢のようでした。この気分は患者でなければとても知ることはできないでしょう。浴槽も広く、家庭風呂とは違ってゆったり寝たままの姿勢で入れる気分の良さ。ヘルパーさんも何かと面倒を見てくださり、町の出来事や種々面白い話をしてくれて、心の交流もあります。短時間でも大変楽しく、患者にしてみれば何よりの贈り物として次回が待ちどおしいのです。発病して4年。家族や世間の皆様にご迷惑をかけていますが、入浴の有難さを何と申し上げてよい。言葉のあらわしようにございません。「入浴車のヘルパーさん、ありがとう」この一言につきます。

暑い日が続いております。お風呂を楽しみに待っているご利用者のためにも、皆様、健康には十分に留意されお過ごしください。私も、微力ながら後方支援できますよう精進して参ります。(佐藤)

※紙面の都合により一部省略、現在の表現等に変えて再掲載しています。(出典：入浴福祉新聞第15号)

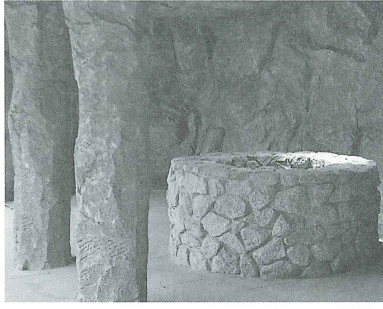
地方創生シリーズ 22 映画・ドラマの「ロケ地」マッチング 茨城フィルムコミッションの取り組み

お風呂映画の金字塔ともいえる「テルマエ・ロマエ」のロケ地として話題になった「七ッ洞公園」。茨城県水戸市の郊外にある庭園は、豊かな水と森に恵まれ、自然に曲がる小路と清流のせせらぎにつつまれた、日本では珍しい本格的な英国風景式庭園です。



ピチャレスク理念を表す廃墟(フォリー)

れたフォリー(装飾的建物)といわれるもので、フォリーとは、foolishが語源の「ばかばかしいほど役に立たないもの」という意味で、雨や風から守ってくれる建築物とは異なり、装飾メインの建造物です。18世紀のイギリス式庭園では、特に人工的廃墟を作ることが流行したことから、七ッ洞公園でもこの手法が活かされています。



ヒロインがタイムスリップする井戸

この装飾された積み石が醸し出す「時代感」が映画ともマッチしたことで、深い味わいが出ていると思われまふ。映画の上映が20

12年なので、10年以上が経過しますが、映画をご覧になって訪れる方も多いうです。夏にはホテルが数多く舞う名所としても人気です。気が付くと、デベロがある茨城県では、多くの映画やドラマ、CMに「ロケ地」として使用されているようです。その理由については県が主体となって取り組む「茨城フィルムコミッション」があります。撮影許可の取得支援、市町村との調整、宿泊や交通のサポートなど、制作チームがスムーズに撮影を進められるよう全面的にバックアップする取組です。また、ロケ地のマッチング以外にも、サイトではエキストラの募集も掲載していますので、地域の方の参加意欲や当事者意識も高まります。「聖地」とまではいかなくとも、映画やドラマのファンの方々の来訪が増えることで、地域の活性化にも期待ができます。

あの映画や、ドラマのワンシーンも、実は茨城で撮影されているということがあります。ご興味があれば「茨城フィルムコミッション」で検索をしてみてください。茨城に足を運んでみてくださるかもしれません。

医療的ケアを必要とする

障がい児者への入浴サポート「認定NPO法人 うりずん」のお風呂

心臓病や小児がんなど、重い病気を抱えながら暮らす難病児は全国に25万人以上。その中でも、人工呼吸器や経管栄養、痰の吸引、酸素吸入など、日常的に医療的ケアを必要としながら自宅で生活している子どもは全国で約2万人おり、それぞれの地域において生活をされています。

栃木県宇都宮市の郊外、日光東照宮へと続く日光街道の程近くに、医療的ケア児等支援をおこなう「認定NPO法人 うりずん」(以下、うりずん)があります。「うりずん」は、医療的ケア児者の日中一時支援、重症心身障害児を対象とした児童発達支援や放課後等デイサービス、居宅介護・重度訪問介護など、障害を持つ子供とその家族を支える活動を行っています。

今回は「うりずん」が取り組む入浴支援に関して、同法人の高橋昭彦理事長の著書「うりずんの風に吹かれて」(クリエイティブかもがわ)から引用し、少しだけご紹介させていただきます。高橋理事長は、併設する「ひばりクリニック」の院長として、赤ちゃんから高齢者までの在宅医療を行う医師です。高橋理事長が代表を務める「とちぎ地域生活サポート研究会」(以下、サポ研)があります。サポ研は障害児者の地域生活を支えるために2012年に結成された多職種種の集まりです。そのサポ研での「お風呂」の取り組みです。

2022年、サポ研では「重度の障害児者の入浴サポート」在宅で安全・安心にお風呂を楽しむために」という研究を行いました。特に人工呼吸器や気管切開などが必要な人のお風呂は、お湯が気管に入る、脱臼や骨折に注意する、体温調節が難しいなどのリスクもありますし、人手もかかります。



「入浴サポートBOOK」うりずんのホームページからダウンロードができます。

サポ研の総力を結集し、実態調査、視察などを行い、重度の障害児者が、安全・安心で楽しい入浴ができる、当たり前の暮らしの実現を目指しました。その集大成が、2022年にオンラインで行った公開研修であり、「入浴サポート

そのため、本当は毎日お風呂に入りたいと思っても、それをあきらめ、お風呂に入る快適さも阻害されてしまうことがあります。子供は新陳代謝が盛んです。汗もかきまふし、おむつに排せつする子供も少なくありません。しかし、毎日入れてあげたいと思ってもそれを可能にすることが難しい現状があります。

人工呼吸器をつけた子どもの親である大泉江里さん(高度医療ケアラー、在宅お風呂研究家)は、1週間に7日、お風呂に入りたいと思えば入れる支援体制、環境があるかどうか、その人の生活の豊かさのバロメーターになるという考えで「お風呂の7分の7」を提唱しています。重度の障害児者、特に気管切開をしている人は、7分の7が保証されないことが少なくありません。

障害児者がお風呂に入るためには「ひと」と「もの」の双方を考える必要があります。「ひと」とは、家族、ヘルパー、訪問看護師など、入浴介助の人手です。「もの」は、浴槽、シャワー、リフト、医療機器に水がかからない工夫など、このことです。さらに福祉の制度や、体のサイズや筋力、住環境などを踏まえた個別・具体的な工夫も必要です。

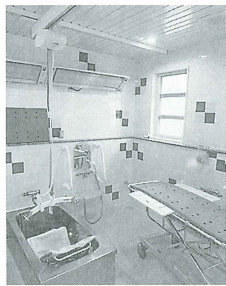
BOOK」の発行でした。うりずんのお風呂について2023年に訪問入浴介護に使用される浴槽と同形状タイプの浴槽をデベロから導入いただき、負担の少ない高さに変更し、脱衣室から浴室への移動もできるキャスター付き仕様です。著書には導入に至る経緯が記載されていますので紹介します。

「若者たちのお風呂」

放課後等デイサービスを終えた18歳以上の利用者を、うりずんでは日中一時支援の枠で受け入れていますが、子どもは成長し、体も大きくなります。親は年を重ね、腰が痛くなり、自宅でお風呂を入れることが難しくなります。訪問入浴も制度としてはあるのですが、希望者が多く、なかなか希望通りにはいきません。

そこで、スタッフの発案で、2019年4月から、うりずんの日中一時支援を定期的に利用する18歳以上の若者をお風呂に入れることになりました。

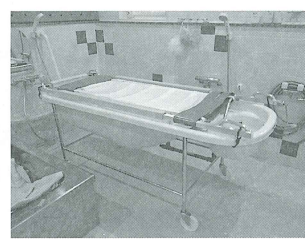
通常はスタッフが3人で行います。お風呂に入る若者は、最初にシャワー台の上で体と顔を洗い、天井走行リフトで吊られて浴槽に入ります。湯上り後は、体もきれいに、ばかばかです。次第に、お風呂希望の人は増えてきました。やはり、18歳過ぎた若者のお風呂を自宅に入れるのは簡単ではないのです。週に1回から2回、うりずん利用時にお風呂に入ることが日常になってきました。



うりずんの入浴室

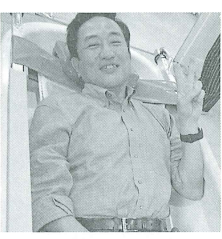
しかし、またお風呂に入れない成人の利用者がいました。人工呼吸器をつけた若者です。ある若者は、20年間、うりずんに通っていて、自宅では週2回訪問入浴を使っている入っています。つまり7分の2

だったのです。体が変形し、骨も弱いので、さまざまな検討をしましたが、天井走行リフトを使って、呼吸器が装着されている若者を、安全にお風呂に入れるのは、なかなか難しいことがわかりました。何とかしてお風呂に入れて差し上げた。その思いを後押ししたのは、サポ研のお風呂研究事業でした。



新しく導入した浴槽

そして、人員も増え、スタッフの技術も向上し、いよいよ2023年11月から、人工呼吸器をつけた若者の、お風呂サービスが始まりました。うりずんのお風呂に入るのは、一人当たり週に1、2回です。併せて7分の3から4が確保されたことになりました。このお風呂サービスの対価は、現在、自費としてご理解をいただき、1回8000円をいただいています。人件費、電気、水道代などを考えると、コスト的には赤字ですが、お役には立っています。いつの日か、制度が追いついてくるかと思っています。



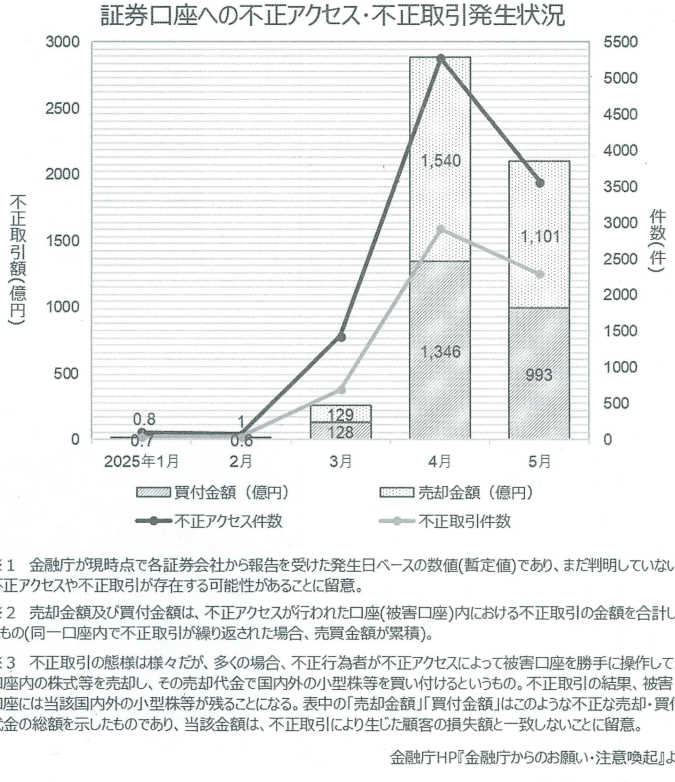
高橋理事長、自ら浴槽に入って記念撮影

「生活の豊かさ」を「お風呂」を通して考えている活動にも胸を打たれる思いです。取り組みの詳細は「うりずん」のホームページでご覧いただけます。



★私のイマジネーション★ AIによる偽メールで被害が拡大してます

ここ1年くらいで、不正ログインを知らせる金融機関やECサイトを騙ったメール、宅配が届けられなかったことを知らせる嘘のメール等、フィッシングを狙ったと思しきメッセージを受け取る機会がさらに増えたと感じている方は多いのではないだろうか。私も今年に入ってから、口座を作ったことがない銀行や証券会社の偽メールが頻りに届くようになった。



ぬちぐすい(命薬)のおすそわけ 第九回

お風呂がくれた、幸せのひととき

3月の終わりに、愛犬のリアが虹の橋を渡りました。リアが元気だった頃は、毎月のトリミングが大好きで、私もその時間をとても大切にしていた。足が不自由になつてからも、体を洗ってあげたり、優しく拭いてあげたりしていたのですが、気づけば少しずつその回数が減っていました。そんな時、デベロさんの講話に参加し「お風呂の大切さ」のお話を聞く機会がありました。そのお話を聞いてから、リアが旅立つまでの間、何度か体を拭いてあげることができました。その時のリアの気持ちよさそうな顔は今でも忘れられません。

お風呂には、体をキレイにする以上に、スキンスリップをとる大切な時間で、心をほぐし、幸せを与える力があるのだと改めて感じました。もっと洗ってあげれば良かったととても後悔しています。もし、また新しいワンちゃんを迎える時が来たら、トリミングも

害状況が発表されました。実在する証券会社のウェブサイトやフィッシングサイト等でIDやパスワード等が窃取されることで被害が拡大しており、この5カ月間で不正取引が6000件近く発生し、不正取引額は売買あわせて5000億円を超えているとのことです。ただしこれは、あくまで金融庁が各証券会社から報告を受けた発生日ベースの数値なので、実際は判明していない(気づかれない)被害がまだまだ存在している可能性が非常に高いです。被害が増えた原因の一つとして、AIを駆使して作れるようになって

大切な資産を守るために「特に」お願いしたいこと

- ▶ポイント①: ブックマークや正規アプリを活用
利用する証券会社のウェブサイトへのアクセスは、事前に正しいウェブサイトのURLをブックマークに登録しておき、ブックマークやアプリからアクセスしましょう
- ▶ポイント②: セキュリティ強化の導入
各証券会社から多要素認証(ワンタイムパスワード等)や通知サービス等が提供されている場合、有効にしましょう
- ▶ポイント③: こまめに口座の状況を確認
口座の状況をこまめに確認するとともに、不審なウェブサイトに情報を入力したおそれがある場合には、早急に各証券会社に連絡しましょう

※口座の状況を確認の際はポイント①に留意し、ブックマークや正規アプリからアクセスすること

警察庁HP「サイバー警察局便り」2025 Vol.2より抜粋

自分で挑戦してたくさん「気持ちいいね」を分かち合う時間を作りたいと思っています。私はスピリチュアル系のYouTuberの方の配信もよく見ています。その方が言っていた言葉が印象的で「湯船に浸かることで、細胞に溜まった感情の毒素が流れ出る。」最初は少し大げさかな、と思ったのですが、我が家では「お風呂に入らないと疲れが取れない」と自然に思っていて、夏でも冬でも必ず湯船に浸かっています。きっと、体だけでなく心もクリアしてくれる。そしてはじめて「疲れが取れた」と感じているんだと思います。なので、大袈裟で

た巧妙なメールが挙げられています。例えば以前は、海外から送信されたと思しき偽メールには、不自然な日本語が使われている等の違和感があったため、ほとんどの人は騙されずに済んでいたと思います。しかし現在は、AIを利用することで、自然な日本語の文章はもちろん、公式のものと同様にメールやサイトも容易に作ることができるようで、本物と偽物を見分けることがかなり難しくなっています。

新しいテクノロジーが開発されると、必ず悪用する人が現れるのが残念ながら世の常です。そして今後は、悪意ある人にちよつとしたスキルさえあれば、AIに指示・学習させるだけで、さらに巧妙な犯罪を行うことが可能になっていくと予想されます。せつかく便利なテクノロジーであっても、社会に役立つものとなるか、犯罪の手助けになるかは使う側の考え次第です。それらの利点と欠点を両方理解した上で恐れずに活用して、悪用しようとする人がいるということを頭において、まずは基本的な対策をしっかりとして、それが大切なのだと思います。便利さの裏に何があるのか、見誤らないようにしなければなりません。(片岡)

代表 安部 美和
リンパセラピスト

リンパサロン 月の桃
salon & school

リンパドレナージュ専門サロン&スクール
茨城県水戸市
<https://tsukino-momo.amebaownd.com/>

「災害対策」新たな取り組みが促進されています

地震や台風、大雨などの自然災害は全国各地で起こっています。万が一に備え、いざというときに適切に行動できるよう、防災に関する情報は気になるところです。で、今回、これまでの災害発生時に生じた課題から、解消に向けた取り組みをご紹介します。

「自宅が危険な状態の場合は、指定避難所への避難が促されますが、家族の一員であるペットを家に残すことが出来ず、そのまま留まる方もいらっしゃいました。これを受けて各自治体では、ペット同伴で避難できるよう、新たなルール作りがされています。とはいえ、飼い主はペットが周囲に迷惑をかけるような準備が求められます。数日分のペットフードや食器、ケージやキャリーバッグは勿論ですが、感染症対策のためワクチン接種証明書なども必要

程度の登録井戸がある計算になります。登録者の敷地入り口付近には看板を設置することで、地域の方々の目に入るようになってい

災害時生活用水協力井戸

★ 水戸市

水戸市の協力井戸看板
(水戸市ホームページ)

また、市では登録井戸の所在地一覧や地図をホームページに掲載し確認できるようにしています。こうした取り組みは全国の自治体の地域におきましても確認いただけるかと存じます。ご自宅から最寄りの協力井戸もそうですが、事業所のある地域、サービス提供で訪問する地域なども視野に入れてご確認することをお勧めします。

編集後記

■毎日髪を洗わないと気持ち悪くて仕方がない。時には朝と夜一日2回洗う日も。いやいや、去年の夏は、あまりの暑さに「日中洗面台に行ってじゃぶじゃぶと水で頭を洗ってたよ」という方もいらっしゃるのではないかと。「髪を洗う」というよりも地肌に通水して体温を下げ、涼を得るわけです。■「涼」をもとめるならハッカ油のご使用をお勧め。ただしミントではなく、日本の在来種である「和ハッカ」を原料として生成されたオイル(=精油)がいいです。なんとってスースーするものになるメントール成分の含有率 70~90%もあるんですから。■使用方法には注意が付きものです。特に使用方法を間違えると強烈刺激①水・エタノールで必ず薄めましょう。②敏感肌の方は肌荒れリスクがあります。③飲食には食品添加可能なハッカ油を使用しましょう。④ペット(特に猫)には刺激が強いため安易に使用しないこと。⑤清涼感はあるが熱をとる効果はなし。熱中症対策には、本来の方法を確実に実行すること(電解質を含んだ飲料などのこまめな飲水や腋窩・鼠径部の冷却などです)。⑥ポリスチレン(PS)を溶かす性質あり。容器の選択は慎重に。⑦アレルギー反応: 使用時肌荒れだけでなく、痒みや倦怠感を感じるようならアレルギーを疑いましょう。体に異常を感じた際には直ちに使用を中止し、使用を控えましょう。■天然成分100%のハッカ油は1mlで100円以上する商品が一般的。値が張るので信頼のおける店で購入してください。基本的なハッカ油スプレーの材料は、スプレーボトル、無水エタノール(10ml)、ハッカ油(20滴程度)、水(90ml)です。作成したものは1週間から10日で使い切りましょう。空気の清浄化にも効果があるようです。■春先からの気温の乱高下易についていけず咳が続く風邪に悩まされています。のどが痛い...なんか寒気がする...熱が出た! また新型コロナか?! インフルエンザか?! と感冒症状が出るたびに冷や冷やさされますが、抗原検査では陽性反応はでてこない。ほっとしたのもつかの間咳に苦しみなんだか喘息のような...。受診するも前述の激感染症の影響で「発熱や咳のある方は院外で待機願います」のため、診断がついて薬をもらうまでに3時間コースは当たり前。5類になっても特効薬がないので、似てる症状はやっぱり警戒なんですよ。とほほ。