

# グループ桂台通信

第219号 2015年12月  
発行 グループ桂台  
責任者 中村涼子  
電話・FAX 894-2735

[グループ桂台は生活支援の非営利団体です]

事務所: 〒247-0034 横浜市栄区桂台中 15-3

湘南桂台自治会事務所内

URL <http://www.katuradai.com/katuradai.html>

## 目次

- 1面: 平成27年度福祉功労顕彰、手洗いで感染予防!
- 2面: 同上、介護のお話 ①
- 3面: 歯科医からのアドバイス 第3回 虫歯の話
- 4面: 11月度活動実績、ひとりごと他

## \*\*\* 平成27年度福祉功労顕彰 \*\*\*

11月27日の第29回栄区社会福祉大会におきまして、グループ桂台の本間陽さんが平成27年度福祉功労顕彰「福祉団体自主活動功労」を受けられました。

本間さんは、湘南桂台自治会会長をされているときから福祉の勉強会等に参加され、グループ桂台の発足にも助言等をいただきました。グループ桂台発足後は、副代表として会の組織作りや運営にその力を発揮していただきました。

現在は、コーディネーターとして、また草取り隊長として利用者と協力者との間を取り持ち、双方から信頼される活動を行ってられます。本間さんに長く草取り隊長として頑張っていただけ理由をお聞きしましたら、「利用者のきれいになったわ」「気持ちがよくなりました」「有難うございました」という声が励みになり、使命感を持って活動しているとのことでした。



**手洗いで感染予防!**

**トイレ後・食事前の手洗いを徹底しましょう**

— 消費者庁 ニュースリリース —

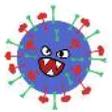
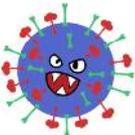
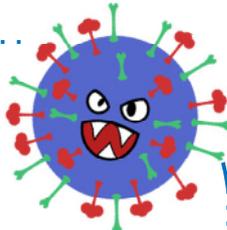
消費者庁のアンケート調査（全国の男女2,000名を対象に、家庭での手洗いについて調査）によると、15.4%の人はトイレの後に手を洗っていないことが、明らかになりました。ノロウイルスの流行を前に同庁は、食事前や、トイレの後の手洗いの徹底を呼びかけています。

ノロウイルスによる食中毒は、食中毒患者の50%を超え、毎年1万人以上の患者が発生しています。ノロウイルスは、手や指、食品などから口を介して感染し、嘔吐や下痢、腹痛などを起します。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは、重症化したり、吐いたものを誤って気道に詰まらせて死亡したりすることがあります。

ノロウイルスについてはワクチンが無く、治療は輸液などの対症療法に限られます。また、消毒用エタノールによる手指消毒は、石鹸と流水を用いた手洗いの代用にはなりません。このため、手洗いによる感染予防が、家庭でできる有効な対処法です。

— 2ページへ続く —

ノロウイルスは、ドアノブやカーテン、リネン類、日用品などに付着していることがありますので、食事が清潔に作られていても、ウイルスが手に付いていれば、口から取り入れて感染する可能性があります。



## 正しい手の洗い方

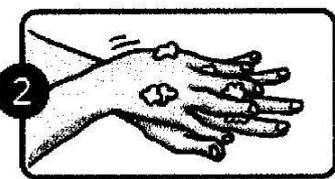
**手洗いの前に**

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



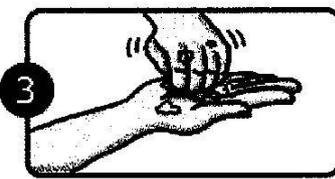
**1**

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



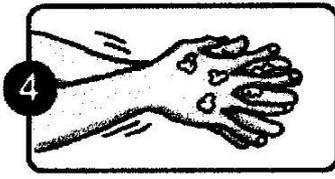
**2**

手の甲をのばすようにこすります。



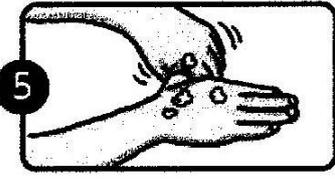
**3**

指先・爪の間を念入りにこすります。



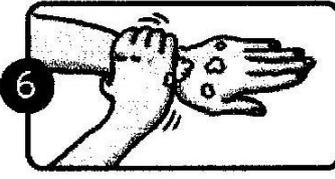
**4**

指の間を洗います。



**5**

親指と手のひらをねじり洗います。



**6**

手首も忘れずに洗います。

\* 正しく洗った後は、流水でよく洗い流し、乾いた清潔なタオルでよく拭きます。



### 介護のお話 ①

92 才の母がいます。7 年前に同居になりました。理由は一人暮らしを田舎で続けることに本人が不安を感じるようになったからです。

いっしょに生活をしていく中で気がついたこと、反省することなどがたくさんあります。親御さんを介護している方、これから介護が始まる方、どうぞご参考までに。

#### ✿ デザインよりも着やすい服を ✿

母のために服を買ってきました。しかし、母は一度着ただけで再度着ようとしません。おしゃれな服なのにどうしてかな・・・と思いましたがそのままになっていました。

購入してから大分経ってからのことです。気に入らないんだったら、私が着ようと思い、袖に腕を通してみ、原因が分かりました。とても着にくいデザインだったのです。

色とデザインに気をとられて買い求めましたが、高齢者の服は、まず着やすいことを第一にしなければと気が付きました。

# 歯科医からのアドバイス

桂台歯科医院 歯科医師 菅原幹大先生

## 第3回 虫歯の話

今回は虫歯になってしまう4要因（歯・食べ物・時間・細菌）のうち「時間」について説明していきます。

### ③「時間」

虫歯の進行には時間がかかります。虫歯菌（ミュータンス菌）は、まず歯に付着して歯垢（プラーク）を作り、食べ物に含まれる糖質を使って酸を作ります。この酸が、エナメル質の内部から歯の成分であるカルシウムやリンを溶かし始めます（これを「脱灰（だっかい）」といいます）。歯に歯垢が残ったままでいると、酸がさらに作られて脱灰が進行し、エナメル質の内部はスカスカの状態になり、やがて穴があいてしまいます。

しかし、唾液の力によってカルシウムやリンを常に取り戻そうとしてくれています（これを「再石灰化」といいます）。すなわち、脱灰と再石灰化を繰り返しているわけです。

図2

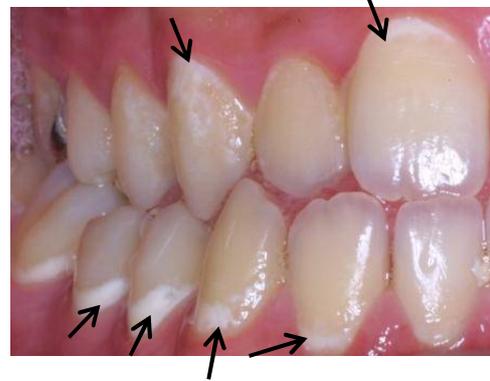
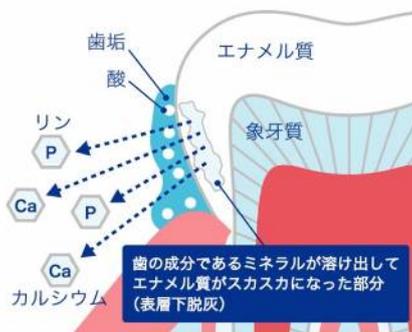


図2 初期虫歯の状態：穴があく一歩手前の状態で、表層部分は脱灰されていません。ただ、歯肉付近のエナメル質が白く白濁した状態が認められます（ホワイトスポット）。フッ素などを使って再石灰化を促進してあげれば、削らなくても元通りに修復できる可能性があります。

最近、小児だけでなく大人の虫歯も目立っているように感じます。例えば、薬の副作用や全身疾患で唾液分泌低下している場合や、年配の方で一度に食事をとることができず、1日に何度もこまめに食べる方は要注意です！

図3

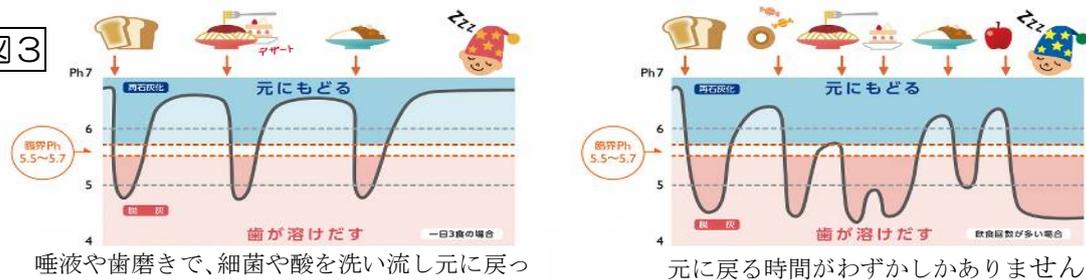


図3 食品摂取頻度と pH の変動（間食回数が多いほど脱灰量が増加し、再石灰化量が減少する）

参考文献：口腔微生物学（株）学建書院、保存修復学 医歯薬出版（株）、歯科衛生士 クインテッセンス出版、GC ホームページ、クリニカ ホームページ、テーマパーク 8020 ホームページ、サンスター ホームページ

次回は、「細菌」の項目について述べます。

会員のみな様へ

《 チケット精算日 》  
今年最後のチケット精算です、時間厳守でお願いします。  
12月25日(金)午後1時~4時

《 年忘れの会の報告 》  
今年も年忘れの会をしました。  
美味しいお食事とビンゴゲームで大いに盛り上がり、楽しいひとときをすごしました。

《 インフルエンザ予防接種 》  
協力会員でケア活動に従事している方は、できるだけインフルエンザ予防接種を受けてください。  
予防接種を受けた方は補助(1000円)をいただきますので事務所までお知らせください。



11 月度活動実績  
(平成 27 年 11 月 30 現在)

協力会員	利用会員	賛助会員
76名	87名*	91名
活動実績	利用者数	20名
	活動員数	20名
家事支援(掃除・料理)	62件	82.0時間
介助(通院等)・介護	23件	44.0時間
その他	0件	0時間
合計	85件	126.0時間
事務局電話当番	19日	57時間

\*利用会員 87 名のうち 6 名は協力会員と重複しています。

ひとりごと

人の運・不運が何時どんな時に起こるのか初めから判っていたら、世の中はまるっきり変わっていただろう。

生死を分けたあのレイテ島激戦地から、現に今、私は内地で老齢の身を助けられ乍ら生き延びている。

一世紀を既に越え、医療・介護にかかわる多くの人に支えられている苦悩は連日頭の中を離れることはない。 S. サトウ



100歳おめでとございます。

サトウ様は、100歳6か月になられました。「ひとりごと」の原稿をお願いしましたら、気持ちよく受け取っていただきました。歩かれる姿はかくしゃくとされ、携帯電話も使いこなしておられます。美しいしっかりとした字の原稿でした。有難うございました。 中村



地域のみな様へ

《 ミセコン(店コンサート) 》  
日時: 12月19日(土)午後2時から  
場所: イトーヨーカ堂桂台店 2F  
\*クリスマスコンサート  
演奏: アンサンブル・ハミングバード  
出演: 矢野めぐみ 他

《冬休みのお知らせ》  
平成27年12月26日(土)~  
平成28年1月5日(火)

ご寄付ありがとうございます  
柏木様

活動報告

- 11/05 サロン「ぷらっとオアシス」
- 11/09 栄区社会福祉協議会「ボランティア・市民活動団体分科会」
- 11/11 グループ桂台通信 11月号発行
- 11/13 ふくろうカフェ 講演会  
「心も身体も食べた物でできている」
- 11/14 ミセコン脳トレ実行委員会
- 11/15 左近山の勉強会
- 11/16 コーディネーター会議
- 11/21 サロン運営委員会  
/21 ミセコン(店コンサート)
- 11/22 桂台地域ケアプラザ勉強会「老後のお金の使い方」
- 11/27 栄区社会福祉大会