



公益社団法人 高山市シルバー人材センター
高山市森下町 1 丁目 2 0 8
電話 (0577) 32 - 8090
FAX (0577) 32 - 8409
E-mail:takayama-silva@r4.dion.ne.jp

こだま



シルバー写真クラブ 溝下 弘氏 提供

ご挨拶

理事長 梶井 正美



新年明けましておめでとうございます。
昨年は、全世界が一年中コロナの猛威に明け暮れましたが、政府は第一波の最中四月に全国に緊急事態宣言を出されました。
しかし、その後も感染者数は増え続け、特に十月からの第三波では大幅に増えるとともに幅広い年齢層に広がったために、今年の年末年始は政府から国民に「外出自粛で静かな正月」を求められました。
皆さんはどのようにこの正月をお過ごしになりましたでしょうか。

この新型コロナは一月一日現在、世界で地球人口の1%に相当する八千二百万人が感染し、百七十万人超が死亡されましたが、その後もこの勢いは衰えず益々増加しており、そのうえ、英国や南アフリカから更に感染力の強い変異種が出現し、各国は今、水際での防止に必死であります。岐阜県においては、二月十二日現在感染者四千四百二十二人、死者八十七人となり、また高山市においてもじわじわと感染者が増えてきています。

このような危機的な状況に鑑み、政府は二月七日、東京など三都三県の飲食店の八時までの営業時間短縮を中心とした「緊急事態宣言」が発せられました。

これまでに政府がとった政策は、全ての国の外国人の入国一時停止、GOTOキャンペーン、飲食店の時短営業、ナイトクラブ等への対応等々が行われましたが、これらが社会的、経済的に及ぼした影響は計り知れないものがあり、国連では世界恐慌以来の景気後退を予測しており、私たちの暮しが今後どうなるのが心配されます。

このコロナ禍は、私たち働く者にとっても大きな変化がありました。即ち職場や集合する場所での三密（密閉空間、密集場所、密接場面）、テレワークの活用、時差出勤等であり、これらは昨年の三月に国会で成立した「七十歳就業法」にも適用できるものであり、今後これらを採用する企業等は増えるものと思われまます。

一方、コロナ禍による企業等の停滞で労働者の解雇が行われ、全国で八万人にも及び、そのうちの半数が非正規労働者でありました。
当シルバー人材センターにおいても、今回のコロナ禍による影響は大きく、特に観光客の減少、高山祭等諸行事の中止、葬儀場の弔問方法の変更等により収入額は減収となりました。

高山の昨年の観光客数は二三〇万人で、過去最高の平成十九年の四七三万人に比し五十二%の減少でした。コロナ禍の収束後には、元に戻るよう、祈りたいと思います。

会員の皆様には、このコロナ禍の試練を乗り越えていただき、本年もお元気で活躍されますよう御祈念いたしております。

感染症・新型コロナウイルス

理事長 梶 井 正 美

一 人類の歴史は感染症との戦い

人類の歴史は、目には見えないほどの小さいウイルスや細菌による病原体からの感染との戦いの連続でありました。

天然痘は、二世紀、五〜八世紀、十五世紀に、ローマ帝国、コロンブスの新大陸発見後の新大陸で流行しました。日本にも渡来人によって持ち込まれました。なお、一九八〇年（昭和五十五）にWHO（世界保健機関）が天然痘の終息宣言をしました。

ペストは、六世紀、十四〜十九世紀にヨーロッパ、エジプト、中東、アジア等で流行しました。

インフルエンザは、一九一八年にスペイン風邪、一九五七年にアジア型、一九六八年に香港型が流行しました。

コレラは、十九世紀以降七回、世界的な大流行（パンデミック）を繰り返しました。

二 日本の感染症対策

一八九七年（明治三十）に施行された伝染病予防法は、十九世紀に入って細菌、二十世紀に入ってウイルスの存在が明らかになり、その性状やワクチン、対症療法等が確立されたことや国際化の進展に伴う新たな感染症に対応する必要があること等のため、一九九九年（平成十一）に感染予防および感染症の患者に対する医療に関する法律（以下感染症法といます）が施行されました。

この法律では、隔離について説明と同意に基づく入院勧告を基本としたことや動物由来の感染症対策が強化されました。

まず、感染症を五類に分けられました。

1類は、ペスト、痘瘡、エボラ出血熱など。2類は、急性灰白髄炎、ジフテリア、結核、重症急性肺呼吸症候群、鳥インフルエンザ。3類は、コレラ、細菌性赤痢、腸チフス、パラチフス、腸管出血性大腸菌感染症など。4類は、主に飲食物や土壌からによるものとして、A型肝炎、B型肝炎、レジオネラ症など。主に昆虫によるものとして、黄熱、ツツガムシ病、

発疹チフス、マラリア。主に動物によるものとして、オウム病、狂犬病、サル病、野兔病、Bウイルス病、炭疽、エキノコックス症など。5類は、全数把握疾患では、アムールバ赤痢、急性脳炎、ヤコブ病、先天性風疹症候群、破傷風、梅毒、ジアルジア症など。定点把握疾患では、インフルエンザ定点（週単位で報告）、感染症胃腸炎、水痘、突発性発疹、百日咳、風疹、麻疹（はしか）など。

そのほか、今まで知られていなかった感染症で、人から人へと伝染し、重篤で危険性の高い「新感染症」と現在ある感染症が将来非常に危険性のあるものに変異した時に備えるため「指定感染症」があります。SARSが二〇〇三年に新感染症その後、指定感染症に、インフルエンザが二〇〇六年に指定感染症、その後4類感染症に追加されました。

三 新型コロナウイルス

新型コロナウイルスは数種類あり、風邪の原因ウイルスとしても知られています。また、コロナウイルスの中には、二十一世紀に流行した重症急性呼吸器症候群コロナウイルスSARSや中東呼吸器症候群コロナウイルスMERSがあります。

今回の新型コロナウイルスは、二〇一九年（令和元）十二月八日に中国湖北省武漢市で原因不明の肺炎患者四十四例が報告された新型コロナウイルスです。そのため、WHO（世界保健機関）では、翌年の一月三十日に「国際的な緊急事態宣言」をするとともに、二月十一日にこの新型コロナウイルスによる肺炎を「COVID-19」と命名されました。

日本では、二月一日に新型コロナウイルスによる肺炎を感染法上の「指定感染症」とする政令が定められました。その後、横浜港に入港したクルーズ船の乗員、乗客に集団感染が確認されたため、二月十三日に政府の新型コロナウイルス感染症対策本部において緊急対応策が、二月二十五日に「新型コロナウイルス感染症対策の基本方針」が定められるとともに、三月十三日に「新型コロナウイルスエンザ等対策特別措置法」が国会で議決されました。また、三月二十五日には、政府の「新型コロナウイルス対策特別措置法に基づく対策本部」が設置されました。

政府は、都市部の感染者が中心に急増したため、四月七日に新型コロナウイルス対策法に基づく緊急事態宣言を七都府県に発し、人との接触を七〜八割減らすよう求められました。その後その宣言は全国各県に拡大されました。

しかし、感染者は七月〜八月の第二波、十一月からの第三波になっても益々増加する一方で、度々の緊急事態宣言にも拘わらず、外国人の入

国一時停止、GOTOキャンペーン、外出自粛、飲食店の時短営業、ナイトクラブ等への対応等々によって経済は冷え込み、家計や雇用の不安が高まり、子供達は休校が続く、医療や介護は崩壊の危機になるなどの問題が生じています。

ウイルスなどの病原体は、主に空気感染、飛沫感染、接触感染、経口感染の経路によって人に感染しますが、これらを防ぐには、正しいマスクの着用、手洗い、咳やくしゃみのエチケット、三密（密閉空間、密集場所、密接場面）の回避を国民一人一人が実行することが大切であります。特に我々高齢者は、社会の秩序や決められたことを率先して守ることが必要であります。

本年二月十二日にアメリカ製薬大手ファイザー製のワクチンが日本でも承認され、二月からこのワクチンの接種が開始されますが、これによって新型コロナウイルスが早期に収束することが期待されます。

介護施設における 新型コロナウイルス感染症対策

副理事長 大家 忠

(介護施設に勤務)

介護事業所に携わる方の多くが新型コロナウイルス感染症の拡大期において、仕事上の負担、緊張感にさいなまれ、少しでも解決の糸口を探そうと模索しています。外出の自粛が強く求められた中でも介護事業所には感染予防を徹底した上で営業することが求められました。介護の仕事は社会に必要とされ貢献している誇りの高い仕事であるからです。

感染対策は、「持ち込まない、持ち込ませない、広げない」という観点から手洗い消毒、マスクの着用など総合的に策を講ずる意識が必要です。また、感染防止は誰かが頑張るといふものではなく誰もが当事者であり、チーム丸となって防止に向けて意識を一つにして、全員で取り組まなければなりません。したがって専門的で難しい対策を一部の人が勉強し、高いレベルで実践するよりも、まずは、わかりやすい形で全員で実践できる取り組み、姿勢をつくり上げていくことの方が大切なのです。

そこで、完全に防ぐことが難しい感染症に対してどのような対策が基本になるかを考えてみます。

できる対策を二〇〇パーセントやりきり徹底すれば感染を完全に防げるかといえば現実的に難しいでしょう。

感染のリスクを減らすためには事業所内にウイルスが少ない環境を保つていくしかありません。ウイルスを持ち込まないことは、数ある介護サービスのうち通所サービスが最も困難と言えます。

しかし、ご利用者の命にかかわる問題であることを考えればやるしかありません。自分自身がウイルスの媒体になることを防ぐには、仕事場ではなく私生活においても、感染のリスクを軽減させることを意識していく必要があります。

仕事のために生活スタイルを変えることは、人によっては苦痛に感じるかもしれません。しかし永遠に続くものではなく、いずれは収束していくものですので、国や事業所からの要請に対応するように心掛け人の集まる場所に行かないなどの対応を一つひとつ行っていくことが事業所にウイルスを持ち込まない最大の予防策となります。

◎未知のウイルスとの戦いは戦略にあります。

事業所を安全地帯（ウイルスが無い、少ない状況）に、また感染が拡大しないために事業所にてできることを徹底することを意識して、さらに「持ち込まないために、感染拡大期の面会制限」「換気が悪い」「人口密集地」「近距離での会話」の条件がそろう場に行くことを控えること、病院受診をなるべく控える等もらいにいかないようにすること、発熱などの症状がある場合には出勤しないことが大事です。

結びに、基本的な予防対策について挙げてみます。

- ・「三つの密」①換気の悪い密空間、②多数人が集まる密集場所、③間近で会話や発声をする密接場所を避ける。
- ・手洗い、消毒、咳エチケットなどの徹底をする。
- ・出勤時には体温を計測し、風邪症状や三七・五度以上ある場合は管理者に報告し休む。
- ・発熱後二十四時間以上経過し、呼吸器症状が改善するまで出勤はさける。
- ・面会などについては、事情を理解していただき原則お断りする。
- ・来訪者は、感染発生時のための積極的疫学調査への協力の観点から、氏名、来訪日時などを記録し保健所などの指示があれば公表する。
- ・公共交通機関の利用は、なるべく避ける。

等です。
いづれにせよ、この新型コロナウイルス感染症が一日も早く収束し平穏な日々が戻ることを祈らずにおられない昨今です。

今年度は新型コロナウイルス感染拡大により、お仕事の減少や縮小、それに会員互助会の行事もなく残念な一年となりました。

しかし、お仕事の仕方はいろいろ変化も見られましたが、元気に活動いただきました。

請負事業



施設清掃作業



草刈り作業



カート整理作業



インターロッキング修繕作業

派遣事業



食器洗浄作業



品出し作業



不用品リフォーム作業

コロナも怖いがロコモも怖い

ロコモ?? (ロコモティブシンドローム) とは:
・運動器の機能が低下した状態をいいます。

コロナによる外出自粛などにより運動不足になりがちです。しかし放置しておくとなら寝たきりになる可能性あり!!

ロコモ予防①

家でじっとしている時間を減らしましょう。

・意識して少しずつ体を動かしましょう。

ロコモ予防②

天気良ければ散歩しましょう。

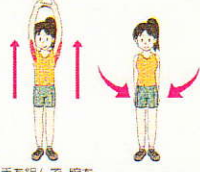
・家の周りを歩きましょう。

・日光に当たるのも大切です。

かんたん体操① 上半身のストレッチ

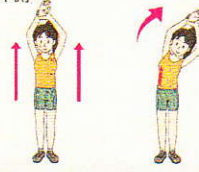
ストレッチ

○ 背伸び



手を組んで、腕をゆっくり上に伸ばす
ゆっくり戻す

○ 体側



手を上に伸ばし、手首をつかむ
ゆっくりと体を倒し体の横を伸ばす、反対も同様に

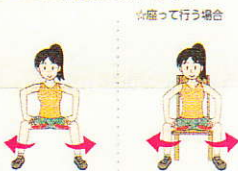
かんたん体操② 下半身のストレッチ

○ ももの裏側のストレッチ



☆座って行う場合
足を前に出し、体をくの字に曲げるように上体を倒す

○ ももの内側のストレッチ



☆座って行う場合
足を開き、手で足を押し開くようにしながら上体を軽く倒す

かんたん体操③ 下肢筋力アップ

○ ももの筋力アップ (目安 片足10回)



☆座って行う場合
ひざをゆっくり上げて5秒保つ
反対も同様に

○ 膝上の筋力アップ (目安 片足5-10回)



☆座って行う場合
つま先を上に向け、ひざが曲がらないように
ゆっくり足を伸ばして5秒保つ

注意点

・運動の前後には、必ずストレッチを行う。

・痛いところまで体を無理に動かさない。

・運動中に息を止めない。

・反動をつけず、ゆっくり体を動かす。

・膝や腰などに痛みが出たらすぐに中止し、専門家に相談する。

・バランスがとれず、専門家は座って行うか支えのある環境で行う。

コロナウイルスの侵入を防ぐために

侵入を防ぐために

新型コロナウイルスは、感染されても何日も症状が出ない場合があります。では、自身が感染したら、どう分かるのでしょうか。

咳と熱の症状が出て、病院に行った時は大体50%は肺が繊維化されていると考えられます。即ち、症状が出て受診すると遅れるケースが多いのです。

台湾の専門家は、毎朝、自身でチェックできる簡単な診療を提示しています。

深く息を吸って、十秒我慢する。咳が出たり、息切れる等、すぐく不慣れなことがなければ、肺が繊維化になってない、即ち、感染されていないということです。(注: 新型コロナウイルスが悪化すると、肺胞の組織が繊維化して硬くなっていくようです。) しかし、全ての人に当てはまるとは限りません。参考にしながら毎朝、良い空気を吸い、自己診断を試みてください。

また常に、口と喉を濡らして、絶対に乾燥した状態におかないこと。十五分毎に水を一口飲むのが良いそうです。

ウイルスが口に入ったとしても、水とか他の飲み物によって、食道から胃に入ってしまったら、胃酸によりウイルスは死んでしまう可能性が大きいようです。水分をよく取らない場合、ウイルスが気管支から肺に侵入してしまうので、とても危ないのです。

いろんな事をためし、自分の身は自分で守りましょう。

足踏み式消毒スタンド寄贈

会員の山木隆平さんが、足踏み式の消毒スタンドをご自分で作成し寄贈してくださいました。

山王福祉センターの玄関で活用させていただいております。

山木さんありがとうございました。



会員数の現状

前年度末会員数

781名

二月末現在会員数

758名 (23名減)

シルバー会員が年々減少傾向にあり、ご依頼いただいた仕事に十分お答えできない状況にあります。

ご友人やご近所の方などは非ご紹介ください！

皆様のご協力をお願いいたします。

配分金支払い日一覧

就業月	支払日
令和3年 3月分	令和3年 4月15日(木)
4月分	5月14日(金)
5月分	6月15日(火)
6月分	7月15日(木)
7月分	8月13日(金)
8月分	9月15日(水)
9月分	10月15日(金)
10月分	11月15日(月)
11月分	12月15日(水)
12月分	1月14日(金)
令和4年 1月分	2月15日(火)
2月分	3月15日(火)
3月分	4月15日(金)

皆様のご提出くださった就業報告書を集計し、配分金をお支払いいたします。

お仕事が終了次第速やかに就業報告書をご提出ください。お一人でも遅れますと、全員の支払に影響を及ぼす可能性があります。

ご協力よろしくお願いたします。

消費税について

現在シルバーの会員さんは、「個人事業主」として取り扱われているため、皆さんにお支払いしている『配分金』には消費税が含まれています。(請負事業)

$$\begin{matrix} \text{就業に対する対価} \\ \text{+} \\ \text{消費税} \\ \text{10\%} \end{matrix} + \begin{matrix} \text{事務費} \\ \text{7\%} \end{matrix} = \text{発注者へ請求}$$

配分金として
会員さんへ支払

シルバーの
事務費

※今後の消費税の動向に注意してください。

編集後記

今年度は、新型コロナウイルスに始まり、大変な時代になりました。人とのつながりの中で、生きて行く事が大切だと思います。

皆様のご意見や体験談等の助言をお待ちしております。

広報委員 森 美智子 白田 信男

袁輪 幸子