

あけびだより

No. 197

2021年3月1日発行

URL <http://www.akebi.or.jp/>

2021年3月



福江弘子氏

コロナウイルスワクチンってどんなワクチンなの？

～有効性・安全性・副反応のとらえ方について～

新型コロナウイルスワクチンが、2月17日から医療従事者向けの先行接種が始まりました。副反応などについての不安があり、接種に迷いを持たれている方が多いと思われます。少し情報を整理したいと思います。

コロナウイルスワクチンは新しいタイプのワクチンで、ウイルス抗原の遺伝子を用いたワクチンです。メッセンジャーRNAという抗酸(遺伝子)を人体へ注入することで、体内の細胞にウイルス抗原蛋白を生成させます。これにより、実際に感染することなく抗体免疫を高めることができます。

インフルエンザワクチンの皮下注射とは異なり、筋肉注射で接種を行います。

世界的にはワクチンは筋肉注射で打つことが主流で、効果と副作用の面から筋肉注射の方が優れた接種方法であるとされています。針をより深くに刺しますが、痛みが特別に強いという事はなく、接種方法の違いによる心配は不要です。1回のみでは効果が不十分とされていますので、必ず2回接種します。また、一般的な食べ物のアレルギーや食物アレルギー、もしくは喘息やアトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患があっても接種には問題がありません。過去に他のワクチン接種により重篤な即時型アレルギー反応が起こったことがある人は、医師と相談の上での判断となります。

副反応について現在わかっている事を科学的なデータと専門家の意見を集約すると以下の通りです。

- 1 局所反応(接種部位の腫れや痛み)は出やすい、倦怠感や発熱は接種者の約10%に出現
- 2 他のワクチンに比べてアレルギー反応が出やすく、一部はアナフィラキシーに移行
- 3 ADE(抗体依存性免疫増強)の可能性を考慮(ワクチンを打った人の方が感染時に重症となる現象)
- 4 長期的な人体への影響についてのデータがない
- 5 接種をためらうような重篤な有害事象や後遺症等は確認されていない

日本で採用が予定されているコロナワクチンの有効性はとても高いといわれています。インフルエンザワクチンと単純比較するとコロナワクチンの有効性は高いようです。

接種するかどうかは、本人の判断に委ねられるところです。

訪問看護ステーションの職員が優先接種対象となり、3月接種予定です。

接種したら、副反応の状況及び、個人的な感想をこちらでお伝え出来たらと思います。コロナも、インフルエンザのような扱いになり、早くコロナの呪縛からのがれたいものです。(鈴木)

認定特定非営利活動法人あけび

認定NPO法人あけび 事務所

TEL 079-262-6702 FAX 079-262-6703

グループリビングあけびの里

TEL 079-262-6707 FAX 079-262-6703

〒672-8064 姫路市飾磨区細江473-10

Mail: info@akebi.or.jp

訪問看護ステーションあけび

TEL 079-262-6708 FAX 079-262-6703

訪問介護ステーションあけび

TEL 079-262-6702 FAX 079-262-6703

〒672-8064 姫路市飾磨区細江473-10

Mail: houkan@akebi.or.jp

通所介護施設デイサービスあけびの実

〒670-0804 姫路市保城363番地の3

TEL079-280-6931 FAX079-280-6932

Mail: akebi-no-mi@akebi.or.jp

通所介護施設デイサービスあけびの輪

〒670-0952 姫路市南条1丁目101-1

TEL079-284-0055 FAX079-284-0056

Mail: akebi-no-wa@akebi.or.jp

あけびの実

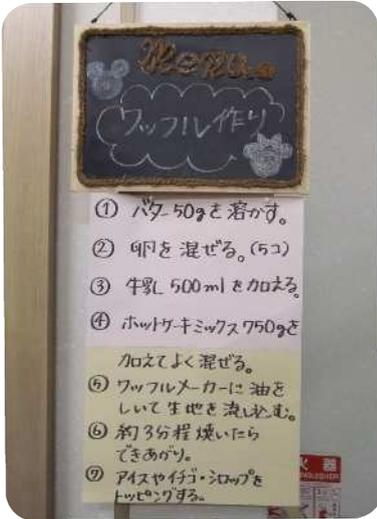
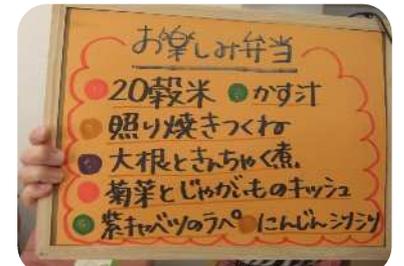


恵方巻

今年は立春が2月3日の為124年ぶりに2月2日に節分を行いました。皆さま南南東をみつめ黙々と召し上がられました。豆まきでは職員や利用者さんが鬼に扮装して豆まきを盛り上げて下さいました。とても迫力がある鬼に皆さん笑顔がこぼれました。鬼になってくれたWさんNさん本当にありがとうございました。



生まれて初めての・・・あけびではフードバンクを活用しており定期的に様々な食材が届きます。厨房の方の腕の見せ所です。生まれて初めてザリガニのグラタンを食べました。とても美味しかったです



今月のおやつ作りはワッフル作りやクレープ作りに挑戦しました。いつもは女性の方が多い日に行いますが今月は男性が多い日に行い男性主体で挑戦しました。慣れない手つきですが主婦の皆さんの手を借りとても豪華なワッフルやクレープができました。



自粛期間がまだまだ続いておりお楽しみ弁当を作っておりました。皆さんワクワクしながら蓋を開けました



習字クラブ

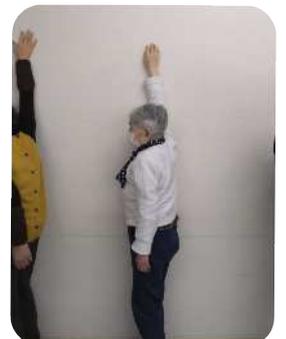
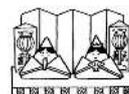
字を書く事が好きな方が多く習字ブームの到来です。皆さん真剣に取り組まれております。あけびの実習字クラブの会長のNさんです。



寒い日がまだまだ続きますので足浴も行っています。身体が芯から温まり足先や指先の冷えにも効果抜群です。



もうすぐひな祭りみんなで飾りの準備です。



あけびの輪

☆リモート講演会。「第2回 パーキンソン病市民講座in宝塚」をWeb上で視聴しました。コロナ禍で大変な世の中ですが、そんな世の中だからこそ出来る事もありますね。



☆疫病退散!! 新型コロナ退散を祈願して、伝説の妖怪「あまびえ」を題材に、ちぎり絵やぬり絵を作成して頂きました。一日も早く平穏な生活が戻りますように。



☆節分。今年は124年ぶりに2月2日が節分でした。例年なら、あけび名物の長巻寿司を巻くところですが、今年は生憎のコロナ禍……。あけびの輪特製の巻きずしとイワシの手鞠寿司をいただきました。「鬼は外。福は内。コロナ外! 福は内!!」のかけ声で豆まきをしました。



☆先月のあけび便り、実の投稿をヒントに「テーブルホッケー」なる競技? をしてみました。座ったまま安全で、反射神経を鍛えられる競技でとても楽しかったです。



☆今月のお誕生会はスティックサッカーで盛り上がりました。棒を使ってビーチボールを自分のゴールに押し入れます。相手チームは棒を使って、ゴールを阻止します。すごく盛り上がり、いつもは静かな方も猛ハッスルされました! 輪の最年長97歳をお迎えになったK様をはじめ2月生まれの皆さま、素敵な1年をお過ごしください。



☆俳句を作ろう!

【俳句の約束事】は、

- ① 五音・七音・五音のリズム ② 季語を入れる

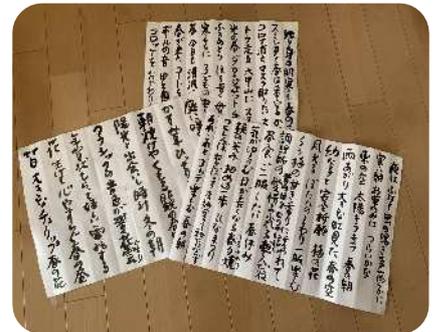
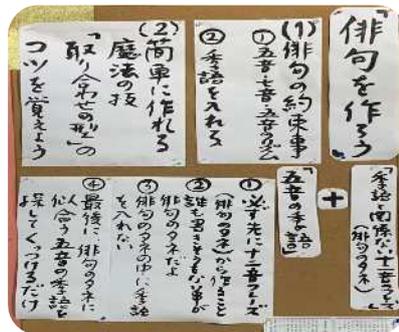
【簡単に作れる魔法の技】取り合わせ方にコツがある。

季語とは関係無い十二音のフレーズ+五音の季語。

【俳句を作ると得をする】

- ① 1日一句5分、俳句を考えると前頭前野の血流が増えて認知症予防になる!
② 毎日、身の回りの事を俳句にする事で自分史、家族史になる!

一見難しそうな俳句ですが、ちょっとしたコツをつかむと何だか出来そうな気がしてきます。脳トレに、日記代わりに、気軽に取り組まれています



☆利用者様の声

- ・スティックサッカーはストレス解消にピッタリ! 人間の闘争本能は老いて益々? と感心しました。
- ・俳句、皆さんそれぞれ良い句を書かれますねー。ちょっと褒めてくださると勇気が湧いてきます。
- ・誕生日を祝ってもらって楽しい一日でした。スタッフの皆さんが盛り上げて下さるのは頭が下がります。お礼申し上げます。

グループリビングあけびの里

訪問看護ステーションあけび

訪問介護ステーションあけび



節分にはやはり巻きずしとイワシを食べないとね。特に今年はコロナ退散を願って大きな口でかぶりました。



あけびの里開所当時から入所者の食を支えてくださった大西さんがデイサービスあけびの輪に移動となりました。変わって輪の吉田さんが里の厨房を担ってくれます。鍛示さんは体調が少しすぐれず、しばらく休養ということで里を離られます。新しい職員も入り少し雰囲気が変わるかもしれませんが。4年目に入った「里」も職員も入居者も入れ替わりながら充実しています。マグロ丼をご賞味あれ！！

終活を考えてみませんか

団塊の世代といわれる人たちがいよいよ後期高齢に踏み入れる時代になってきました。コロナの影響をまともに受ける世代です。しかし、心身ともに元気な人が多いのも事実です。現役・ボランティア・地域の活動・趣味の活動など、まだまだ活躍の場を求めて躍動しています。そんな中、終活のことも話題になり、整理している方も多くあるようです。その一つに「墓じまい」ということも論じられています。少子高齢化のため、世代を超えたお墓の継承が困難な世代が増え、一般墓からの墓じまいで経済的な葬法として共同墓・納骨堂・樹木葬・散骨などがあり、財産や身の回りの物の整理と同じくらい、今重要視されてきています。もちろん住居もです。「そんなこと」と思われるかもしれませんが、今が、その時なのです。死後にお隣どおしになるからと、元気な間にお墓のご近所付き合いをされているグループもあります。弱ってからでは自分の意思が通せません。明るく楽しく話し合っておきましょう。そう思いませんか。

お知らせ

パーキンソン病友の会
兵庫県支部姫路ブロック

姫路ブロック 患者・家族交流会
3月交流会休みます

卓球クラブ」3月練習日
3月は休みます。

医療相談会

西播磨病院水田英二先生
日時：3月13 [土]
13:00～(要申込)
場所：あけびの輪
tel 079-284-0055
fax 079-284-0056

確定申告の時期です。

介護保険制度の下で、介護サービス事業者から提供を受けるサービスの対価のうち、療養上の世話の対価に相当する部分の金額は、医療費控除の対象となります。一定の居宅サービスと併せて利用する場合のみ、訪問介護や通所介護等の利用料も医療費控除の対象になります。