



淀川区ボランティア・市民活動センター やすらぎ通信

〒532-0005

淀川区三国本町 2-14-3

(淀川区在宅サービスセンター やすらぎ内)

☎ 06-6394-2900 / FAX 06-6394-2978

Doctor's column

“夫源病”の生みの親であり、淀川区で男性更年期外来を開設されている石蔵文信先生。ボランティアとしても活躍されています。医師とボランティアの両者の視点で書かれた石蔵先生のコラムをお届けします。



新型コロナウイルスとボランティア



大阪大学人間科学研究科
未来共創センター 招へい教授
イシクラメディカル 代表
医師 石蔵 文信 氏

新型コロナウイルスの蔓延によってボランティア活動にも支障が出ている方が多いと思います。特に高齢の方が外出しなくなると身体機能の衰えに加えて、認知機能も落ちる心配があります。先日診察した高齢者は2か月間外出をひかえ、私の診察のために久しぶりに家を出たと言います。その間、転倒して救急搬送されたようです。これもある意味外出ではありますが、転倒をきっかけに足腰が弱り、いつもは色々と近況を報告していただいたのに、全くしゃべらなくなりました。この方のように2か月外出しなかっただけで、高齢者はかなり弱るようです。

高齢者に限らず、運動量がかなり減るので同じように食事をしていても体重が増加し、いわゆるコロナ肥満となります。ある会社員は通勤で1万歩以上歩いていたのに、在宅勤務になってからは千歩も歩かないのでかなり太ったと言います。当然コレステロールや血糖値などが高くなり心臓病や脳卒中のリスクも高まるでしょう。

さらに危惧されるのは家族間のトラブルです。仕事やボランティアなどで家を留守にすることが多かった人は、新型コロナウイルスの影響で夫婦や子供たちと一緒に過ごす時間が増えたことでしょう。いくら仲が良い家族といえども一緒にいる時間が増えると色々とトラブルが起こります。特に夫が妻に対してお茶や食事など色々と要求すると妻のストレスが増えてコロナ離婚や別居の危機となります。自粛期間中は国内外でDVや虐待が増えたようです。家族が同じ時間を共有することによっていろいろなストレスが増加する可能性があります。通常はストレスが大きくなると距離を取ることが必要とされています。しかし、新型コロナウイルスの蔓延で屋外では社会的距離が必要ですが、ステイホームで家庭内の距離感は縮まるばかりです。



保育園でのボランティア活動。この日は早朝から水やりをされていました。毎年春には、苗や土の準備をして、園児と一緒にさつま芋の苗を植えて収穫されています

ようやく緊急事態宣言も解除されたので、人が集まる場所以外外出しても大丈夫ではないでしょうか？ボランティア活動も地域内で人があまり密にならない状況であればそろそろ始めても良いかもしれません。

しかし、新型コロナウイルスの予防とボランティア活動は相反することも多いと思います。最近の九州での水害では地域の外からのボランティアの受け入れはお断りされているので、浸水した家屋の片付けがなかなか進んでいないようです。

やっと新型コロナウイルスの第1波がおさまりにかけた頃に早くも東京をはじめ都市圏では感染者がどんどん増えています。特に無症状の若者の感染者が増えているようです。無症状の場合はPCR検査などをしなければ全く判りません。そのために他府県からのボランティアをお断りするのは仕方がないかもしれません。またこの炎天下に高齢な方が遠くまでボランティア活動をしに行くのは無理があると思いますので地域のボランティア活動に取り組んでみたらどうでしょうか？通学路の見守りなどは接触も少ないので安全だと思います。

退職後、特に男性は規則正しい生活が難しくなりますが、ボランティア活動により生活のリズムを整えるのは健康管理の上で大きな意味があると思います。セミリタイアした私自身も保育園の園芸をお手伝いしています。子供たちがナスやピーマンなど自分で育てた野菜を食べるのは良い経験だと思います。先日もピーマンが食べられなかった園児が自分で収穫したものは食べることができたとの報告も受けました。このように園芸のお手伝いをするによって少しは子供たちに貢献できるかもしれません。6月に植えたさつま芋の葉もかなり育ち、秋の収穫が楽しみです。春には小さなメダカの池を作りましたが、子供たちには評判が良いようです。ボランティア活動は少し社会の役に立っていると言う嬉しさと自分の健康のために継続するのが良いのではないかと思います。



ピーマンにナス、トウモロコシなど、沢山の夏野菜ができていました。先日、園児はその野菜を使ってピザづくりをしたそうです。園芸ボランティアの活動が子どもたちの食への関心を高め、生きる力に繋がっています

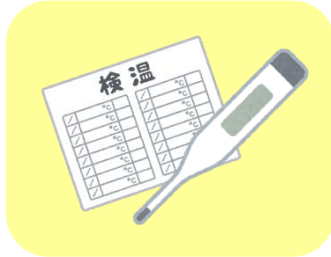


正しい感染予防 & 熱中症対策をして、ボランティア活動を！



日々の生活の中で厚生労働省による「新しい生活様式」を実践しながら、新型コロナウイルス感染症の対策をした上でボランティア活動にご参加ください。また、活動先の施設等での約束事を守りましょう。

★活動前に・・・



- ◆毎朝、検温して体調管理に努めましょう。
- ◆発熱や風邪症状など体調がすぐれないときは活動を休みましょう。



手を洗おう

- ◆石鹸やハンドソープで10秒間もみ洗いをした後、流水で15秒すすいで、丁寧な手洗いを行ってください。活動終了後も手洗いをしましょう。



マスクをしよう

- ◆飛沫感染を防ぐため風邪の症状がなくてもマスクを着用しましょう。



- ◆団体活動の場合は、参加者の体温や体調の確認をして、名簿を作成し、記録するようにしましょう。

★活動中は・・・

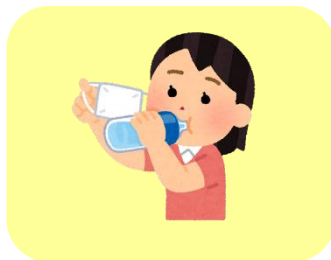


換気をしよう

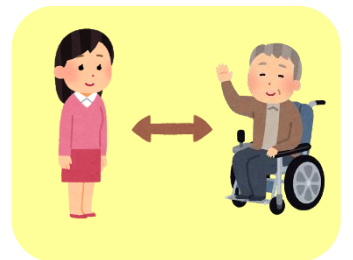
- ◆冷房を付けていても2方向の窓やドアを開けて、30分に一度、換気しましょう。



- ◆複数の人が触れるテーブルや椅子などは、適宜、塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム 0.05%）で消毒しましょう。



- ◆熱中症を防ぐため、こまめに水分補給をし、休憩を取りましょう。屋外の活動で人と2m以上離れているときはマスクを外しましょう。



- ◆活動時は3密を避け、周りの人と2m（最低1m）の距離を確保しましょう。正面や大声での会話を避けましょう。

ボランティアから川柳の便利

和太鼓演奏や川柳ボランティアの活動をしている渡辺邦彦さん。視覚障がいをもろともせず、元気に活動されています。渡辺さんは淀川区音訳ボランティアグループ「こもれび」がお届けしている、CD・テープのリスナーであり、川柳の投稿者でもあります。

今月は「やすらぎ通信」でも渡辺さんの川柳をご紹介します。

負けへんで 視力ゼロでも 我は行く



■渡辺さんのコメント：多くの方々にお世話になりながら、毎日元気にやっています。

ボランティア活動のご案内



■継続的な活動

車椅子の移動支援 ボランティア

車椅子を使って生活している青年の移動支援ボランティアを募集しています。人が大好き、歌やおしゃべりが大好きな青年です。4月より、加島地域にある自宅から、同地域の生活介護の施設に車椅子で通所しています。自宅から施設までの行き帰りを支援して下さる、明るく元気な方の応募をお待ちしております！

【場所】加島地域

【日時】火・木・金曜日 ※月1回から募集しています。
朝と夕方のどちらかでも大歓迎です。



行程

■朝 : 8時15分頃、自宅（加島地域・JR加島駅近く）にお迎え

徒歩15分程度

※施設の利用時間まで施設の横にある公園で過ごしてください。



9時に施設（加島地域）を訪問

■夕方 : 16時に施設にお迎え



自宅に送る

ボランティアのお申込・お問合せ 淀川区社会福祉協議会（ボランティア担当 坂口） TEL:06-6394-2900

ボランティア活動の案内所・窓口



淀川区社会福祉協議会
マスコットキャラクター
「あんぴちゃん」

淀川区ボランティア・市民活動センターの『やすらぎ通信』では、各施設団体のボランティア募集、地域イベント等を掲載しています。ご希望の方は、下記までご連絡ください。

■掲載記事原稿締め切り日：毎月20日

■やすらぎ通信発行日：毎月1日

淀川区ボランティア・市民活動センター

〒532-0005

淀川区三国本町 2-14-3 淀川区在宅サービスセンター やすらぎ内

☎ 06-6394-2900 / FAX 06-6394-2978

（ボランティア担当 坂口）

HP <https://www.yodogawaku-shakyo.com/>

Facebook <https://www.facebook.com/yodogawakushakyo>

