



親子体操セミナー♪



9月23日（火）に気仙沼本吉総合体育館で、親子体操セミナーを開催しました。

宮城県は肥満傾向児が高いこと、成人のメタボリックシンドローム該当率が4年連続全国ワースト2位であることから、幼児とその保護者を対象に実施しました。



当日は108組336名の参加があり、“たいそうのおにいさん”でおなじみの佐藤弘道氏の指導のもと、歌にあわせた体操で楽しんでいただきました。ひろみちお兄さんからは、「親子で楽しく体を動かすことはスキンシップになるとともに、体幹を鍛え、子どもの集中力アップにつながる」とお話をいただきました。



むすび丸とホヤぼーやも参加しました！



ごみの不法投棄根絶を目指して！

～不法投棄防止対策連絡会議を開催しました～

10月2日（木）に気仙沼保健所大会議室で、気仙沼地域廃棄物不法投棄防止連絡会議を開催しました。

9月は廃棄物不法投棄強化月間となっており、本会議には、気仙沼保健所管内の行政機関及び関係機関計19団体24名が出席し、各機関の活動状況等が報告されました。



気仙沼市・南三陸町エリアでは、大規模かつ悪質な不法投棄事例は発生していませんが、パーキングエリア等でのポイ捨てなどは依然として散見されており、今後とも関係機関との連携を密にした活動が要望されました。

また、当所から、不法投棄の防止策として監視カメラの設置とその効果について、不法投棄者の特定から警察への通報に至った事例を紹介し、今後の更なる活用を呼びかけました。

今後は、県境を共有する岩手県との意見交換等を行いながら、更なる予防防止策を講じてゆく予定です。

平成26年度気仙沼管内精神保健医療福祉連絡会議を開催しました

平成26年10月9日（木）に気仙沼保健福祉事務所で、気仙沼管内の精神科病院や市町などの関係者を集め、「平成26年度気仙沼管内精神保健医療福祉連絡会議」を開催しました。

この会議は、東日本大震災発生直後から精神科病院等の先生方と保健所が、管内の精神保健医療福祉対策について週1回情報共有を行ったことに端を発しております。

震災後4年目を迎え、避難生活の長期化や復興住宅への移転などに伴う住民のメンタル面での支援が今後ますます重要になってくる中、参加者間で地域の現状や課題について活発に意見交換することができ、今後の精神保健医療福祉活動の方向性を確認することができました。



復興に奮闘！～NPO法人森は海の恋人 畠山 重篤代表～

今回は、気仙沼市をはじめ全国各地で森づくり・環境教育・環境保全活動を行っている「NPO法人 森は海の恋人」の畠山 重篤代表より、御寄稿いただきました。

“我、幻の魚を見たり”

“我、幻の魚を見たり”
このタイトルは、魚は生息できないと信じられていた十和田湖にヒメマスを増やすことに成功した“和井内貞行”の言葉です。



大津波前年の2010年、私はこの言葉を年賀状に使わせてもらいました。気仙沼湾の一隅、舞根湾で牡蠣やホタテの養殖業を営む私にとっての幻の魚は、湾で捕れた“ウナギ”です。

50年も昔のことで恐縮ですが、気仙沼湾にはウナギが溢れていました。マンサク、クリ、ナラなどの葉の付いたままの枝を束ねて作った洞柴を牡蠣の筏にぶら下げておき、大雨の後、大きなタモですくうと大きなウナギが5、6匹も捕れました。南の海に産卵に向かうウナギが大雨を利用して川から海に下ってくるので、下りウナギと言われました。

ところが、あれだけいたウナギが東京オリンピック（1964年）の頃を境にパッタリ姿を消してしまったのです。原因として考えられるのは、ウナギの棲家である沿岸や河川の石垣を隙間のないコンクリートの壁にしてしまったことや、農薬や除草剤などが使われ出したことが大きいと思われます。

川に上がる魚としてサケが知られていますが、稚魚は川から海に下り、その一生を北の海で過ごします。ところがウナギは遙か南の海で産卵し、シラスウナギと呼ばれる仔魚は沿岸域や川で暮らすのです。つまり、人間と共生しているのです。



(川の自然観察会の様子)

人間が自然を破壊し、河川水を汚せば、ウナギは成育できません。実は“森は海の恋人運動”の大きな目的のひとつは、環境のパロメータとしてウナギの成育環境を戻し、すべての生き

物の回復につなげることです。気仙沼湾に注ぐ大川上流に森をつくると同時に、私たちが子どもたちへの環境教育に力を入れているのはそのためでした。

そして、大津波前の2009年秋、舞根湾でウナギが捕れたのです。

その後、あの大津波によりウナギは全部死んだものと思っておりましたが、なんと今年の夏、私の孫が舞根湾で何匹か捕まえて来ました。

来年の年賀状には“我、幻の魚を見たり”と記すつもりです。

！ノロウイルスに注意！

ノロウイルス食中毒の主症状は下痢、嘔吐、発熱、吐き気、腹痛で、発熱は一般的に軽度（37～38℃）です。その感染の経路はほとんどが経口感染で、主に

- ① ノロウイルスに感染した患者からの糞便や吐物から、人の手などを介して二次感染
- ② 食品取扱者が感染しており、その者を介して二次汚染した食品を食べて感染
- ③ 汚染されていた二枚貝を生あるいは十分に加熱しないで食べて感染

などによる感染が見られます。

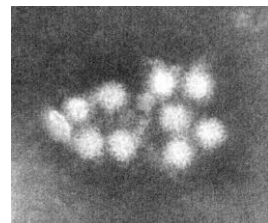
昨年度給食施設の従事者を介し、パンを喫食した学校生徒が集団食中毒に感染したことは記憶に新しいです。二次汚染による感染の可能性も十分にあることから、よく注意してください。

さて、ノロウイルスの予防対策ですが

- ① 手洗いの徹底
- ② 器具、調理場の殺菌・消毒の徹底
- ③ 二枚貝などのノロウイルスによる汚染がある食品は中心部が85～90℃で90秒以上加熱する
- ④ 嘔吐物の処理には200mg/l以上の次亜塩素酸ナトリウム等を用いる

などがあげられます。

みなさま、ノロウイルス食中毒に注意してくださいね。



ケアマネジャーのための介護保険制度基礎研修を開催しました。

宮城県ケアマネジャー協会気仙沼支部と当所の主催で、居宅介護支援事業所のケアマネジャーを対象に、8月～10月に毎月1回ずつ3回シリーズで、「ケアマネジメントを行う際の基礎知識」、「居宅サービス計画書の作成と注意事項」、「ケアマネジメントを行う上で必要な医療と介護の連携、各種加算の算定要件と注意事項」等を取り扱った「ケアマネジャーのための介護保険制度基礎研修」を開催しました。

実人数86名、延べ198名という多くのケアマネジャーの方に御参加いただきました。



この研修会は、平成25年10月に宮城県ケアマネジャー協会気仙沼支部が実施したアンケート調査結果で、実務経験3年目までの方が36%を占め、経験年数の少ないケアマネジャーが多い状況にあることがわかり、ケアマネジャー業務に必要な介護保険制度の知識等について再度確認を行いながら、実務能力向上を図ることを目的に開催したものです。

参加者からは、「あいまいな部分が理解出来た。」、「復習ができ、更によく理解が出来た。」等の感想がありました。介護保険制度の基礎を再確認することで、ケアマネジメントの振り返りにつながり、ケアマネジャー業務の参考となったようです。

今後も、介護保険制度の重要なコーディネーターの役割を担うケアマネジャーがケアマネジメントをよりしやすい状況となるように、宮城県ケアマネジャー協会気仙沼支部と協働して事業を進めていきます。



今年度100歳を迎える高齢者を訪問しました。

9月1日現在における今年度新たに100歳を迎える高齢者は、気仙沼保健福祉事務所管内で18人で、敬老の日にあわせ祝詞と記念品が贈られました。



訪問させていただいた皆様は、100歳とは思えないほど元気な方が多く、贈られた祝詞を読み上げる方もいらっしゃいました。

※写真は、気仙沼市の畠山さかへ様です。

塩エコ(eco) & 野菜摂取アップキャンペーン

10月18日(土)にイオン気仙沼店で、気仙沼保健所、管内栄養士会共催による塩エコ&野菜摂取アップキャンペーンを開催しました。



塩エコ(eco)とは減塩を意味しており、併せて野菜摂取の必要性について周知を行いました。塩エコ(eco)コーナーではフー

ドモデルを展示して食品中の食塩量を示したところ、その多さに驚き、「塩分摂取に気を付けていきたい」との声が多く挙がりました。

また、カゴメ株式会社東北支店に協力いただいた食事バランスチェックも好評でしたし、野菜当てクイズでは子ども達も楽しんで参加していました。



認定調査員現任研修を実施しました！

10月23日（木）気仙沼保健福祉事務所で、要介護認定のための認定調査に従事している認定調査員の皆さんを対象に研修会を実施しました。



研修は、要介護認定の仕組みを理解して、適切な認定に繋がるための留意事項や調査項目の定義等の講義の後、認定審査会に対象者の情報伝える上で重要な特記事項の書き方について、グループワークを行い、例示されたサンプルではどのような部分が不足しているかなどを熱心に検討して頂きました。

カビ、放置していませんか？

結露が発生しやすい冬期は、カビにとって繁殖しやすい状況が生まれやすくなります。一般に応急仮設住宅は気密性が高く断熱や換気性能が低い傾向があり、特に長期の居住の場合はカビ発生のリスクが高いとされています。また、カビは喘息の再発・悪化やアレルギーの原因になります。

室内のカビの除去、そして、咳・痰・倦怠感・息切れなどのアレルギーの初期症状がみられたら早期診断が肝心です！

カビ駆除の4か条

- ① **カビの『除去』**
…カビの生えたものは捨てる、または水拭き
- ② **カビの生えた場所の『乾燥』**
…扇風機・ドライヤーが効果的です！
- ③ **カビが生えた場所の『消毒』**
…消毒用エタノールや塩化ベンザルコニウム液、次亜塩素酸ソーダ液が有効！薬局で購入できます。
※使用方法をよく読み、注意して正しく使いましょう。複数使用は絶対にしないでください！
- ④ **消毒した場所の『乾燥』**
…消毒しても乾燥させないとすぐカビが復活してしまいます

（厚生労働科学研究班作成リーフレットより）

注意！！インフルエンザの流行時期になりました

ノロウイルスも話題となっていますが、この時期はインフルエンザの流行にも注意が必要です。

インフルエンザは、毎年11月から翌年3月にかけて流行することが多く、感染すると38℃以上の発熱、咳、のどの痛みに加え、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。特に持病のある方や乳幼児、高齢者は重症化することもあるので注意が必要です。

＜感染を予防しましょう！！＞

インフルエンザにかからないためには、予防をしっかり行うことが大切です。特に、「まめにマスク、まめに手洗い」が重要です。食事の前や外出後は手洗いを心がけましょう。また、インフルエンザに罹患した場合はマスクをし、咳エチケットを守りましょう。

その他にも、

- 室内を適度な湿度に保つ
- 人混みなどへの外出を控える
- 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ワクチンの接種

といったことが有効です。

インフルエンザの感染力はとても強く、日本では毎年約10人に1人が感染しています。

あらためて、ご家庭や職場などでインフルエンザ対策の徹底をお願いします。



❀ 編集後記 ❀

山々の彩りに秋の便りを感じたのも束の間、はや冬の足音が聞こえそうな冷え込みが続いております。

皆様は今年、どのような“〇〇の秋”を過ごされたでしょうか？

さて、年末年始に向けて慌ただしさを増す今日この頃、冬期の感染症もシーズンを迎えております。今号の記事をぜひ参考にいただき、良い一年の締めくくりに向けて、体調管理にどうぞお気を付け下さい。

（次号は1月の発行予定です。）