

NT

NISSEKI TOKYO

2021
Autumn
Vol.31

特集

認知症と生きていいく。



Contents

vol.31
Autumn

- 04 レンズ越しに見た赤十字
～新型コロナウイルス感染症の現場から～
- 06 れっどくろす News&Topics
- 特集**
- 08 認知症と生きていく。
- 18 Hospital Referral
武藏野赤十字病院／大森赤十字病院／東京かつしか赤十字母子医療センター
- 21 献血 NEWS
- 22 福祉施設 NEWS
赤十字子供の家／武藏野赤十字保育園
- 23 国際 NEWS
- 24 行け!OLレポーター 日赤とつけきレボ —vol.25 ハチ公前献血ルーム編—
オカモト★
- 25 NT information
- 26 赤十字Supporters
- 27 活動資金協力者(社)・団体のご紹介
- 28 プレゼント
- 30 Rediscovery TOKYO 一第24回 月島一

「自分は大丈夫!」と思つていませんか?

災害時、あるこころの“働き”によって
逃げ遅れてしまうことがあります。



「災害時に逃げ遅れてしまうこころの働き」監修:河本尋子(常葉大学大学院 環境防災研究科 准教授)、発行:日本赤十字社(令和3年9月)より一部抜粋

バイアス(先入観・偏見)から命を守る3つのポイント

① ポイント / 2つの心理が
災害時に働くことを知り、
周りの人に話しておく

② ポイント / 普段から災害が起ったとき、
身の回りに起こる危険を
イメージしておく

③ ポイント / 率先して避難
する人になる

いざというときに、どこに逃げられるかを考えておく、家族と災害時にどうするかを話し合っておく、地域との関わりを大切にする、など、普段からできる災害への備えも忘れない。

災害時に命を守るためにには、日頃の備えが重要です。
防災について学んで備えましょう。

詳しくはこちら



「正常性バイアス」と
「同調性バイアス」の
理解が進む動画は
こちら



不安が見えなくなるメガネ

仕事でミスした僕の前に現れた、メガネ売りの男。
彼が手渡したメガネをかけると、不安が見えなくなるという。
しかし、その使い方には大事なポイントが…。



阪神・淡路大震災での経験も糧に

緊急事態宣言下の武藏野赤十字病院へ

紛争や災害の現場での撮影を経て意識するようになったのは、撮るだけでなく、困っている人たちの役に立ちたいということでした。報道写真と人道支援を組み合わせた仕事のスタイルはそんな模索から生まれてきました。



新型コロナのパンデミックが起きた2020年3月、私はブラジルのアマゾンにいました。サンパウロではロックダウンも経験しながら帰国できたのは3月末でした。

日本で緊急事態宣言が出された4月7日、日本赤十字社から「コロナ病棟に入る意思はありますか?」と連絡が入りました。写真家として自分の目で現場を見て、一次情報を伝える努力をすべきだと考えました。

4月14日の武藏野赤十字病院。病室につながる通路で何人かのスタッフがストレッチャーを回んでいました。何か騒然とした雰囲気でした。白い袋が載ったストレッチャーが運ばれて来て、案内してくれていた看護部長が「ご遺体なんです」と。心の準備もない状態で、生々しい光景を目の方にして、「これがコロナで亡くなるということかと思いました。

もし、この袋の中の人私が私の両親だったらと、とつさに考えました。家族にみとられる機会もいままで袋に入れられ、火葬される…。それは家族にとって、非常に悲しいことですが、看護師たちにとって、後悔したことだと、後に知りました。

「伝える」と「救う」こと

「伝える」と「救う」こと

双方あって社会は前に進む

新型コロナ第3波の時期、再び武藏野赤十字病院の取材に入りました。中等症の患者を受け入れている病棟を撮影しましたが、看護師は「第1波よりもきつい」と言つていました。防護服を着ての看護は肉体的につい上、ストレスを溜めている患者から暴言を吐かれたり、中には看護師に手を上げる方もあり、看護師たちは肉体的だけでなく精神的にも追い込まれていました。

それでも、やっぱりこの仕事が好きだと話してくれた看護師は、「なぜ、こんな仕事をしているのだろう」と疑問を抱かせるような患者さんもいるけれど、『なぜ、この仕事を続けていけるのか』の



報道写真家
渋谷 敦志さん
Atsushi Shibuya

Profile

報道写真家。1975年生まれ、大阪府出身。大阪市西成区の金ヶ崎に暮らすホームレスの実情を撮影し、1999年に国境なき医師団日本主催のMSFフォトジャーナリスト賞を受賞。アフリカやアジア、南米など世界各地で取材活動を行っている。著書『まなざしが出会う場所へ』(2019年)、写真集『今日という日を摘み取れ』(2020年)など。

渋谷さんのインタビューではこのほか、2020年7月に九州地方を襲った豪雨における救護活動に同行した際の様子なども伺いました。インタビュー動画はこちらでご覧いただけます。



写真家になろうと思ったのは高校2年の時、カンボジアで亡くなった戦場写真家・一ノ瀬泰造の本に出会ったのがきっかけです。大学1年の時に経験した阪神・淡路大震災では、カメラを持って被災地に飛び込みましたが、現場では困難のただ中にいる人々にカメラを向けることができませんでした。ただ、この経験によって、「なぜ自分は写真を撮るのか」とよく考えるようになりました。

医療現場が抱える矛盾に私たちに向こうべき

HCU(高度治療室)で、看護師が処置する様子も撮影させてもらいました。ほとんど意識がない患者に、「○○さん、今から痰を取りますからね」「ちょっと痛いけど、我慢してくださいね」と明るく声掛けしていました。気持ちの良いケアとは、目には見えない患者の意識に寄り添うことだと思いました。献身的な姿を見ていると自然に感謝の気持ちが湧いてきますが、看護師の中には自分がコロナ病棟で働いていることを家族に話せない人、目の前の状況に必死で自らのストレスを自覚できていない人もいたようです。

医療従事者にエールを送ることも大切です。でも、それだけで良いのかと疑問を持ちました。コロナ禍で露わになつた問題、医療現場が抱える矛盾は、賛美や賞賛だけでは覆い隠されてしまう。この疑問を忘れずにいたいと思います。

この前の状況に必死で自らのストレスを

答えを教えてくれるのも、患者さんなります」と語っていました。

今回、医療の現場を取材して改めて考えたのは、「伝える」と「救う」とどちらが欠けてもダメだということ。両方ないと社会が前に進めない。逆に、この2つを同時に進めることが社会を変える大きな力になると思いました。

残念ながら、今後も災害は起こり、新たな感染症も出てくるでしょう。その時により良い形で対応できるよう、記録を残して「見える化」し、議論のきっかけにしていくことが大事であると考えています。



— Interview —

レンズ越しに見た赤十字 ～新型コロナウイルス感染症の現場から～

世界各地で取材活動を行う報道写真家の渋谷敦志さん。

2020年春、新型コロナウイルス感染症患者を受け入れている武藏野赤十字病院の

コロナ専用病棟の様子を撮影しました。

取材を経た今、「私たちはエッセンシャルワーカーやケアワーカーの方々に支えられているが、彼らに報いたことがあっただろうか」と疑問を投げ掛けます。



東京2020大会

日赤東京都支部の取り組み

7/23~8/8
8/24~9/5

東京2020大会はコロナ禍に伴い、無観客開催や沿道での観戦自粛となりましたが、皆さんの健康と安全を守るために、東京都などからの依頼のもと、規模を縮小しながらも救護活動に取り組みました。なお、予定していた赤十字クリーンプロジェクト*は中止となりました。

事前 ボランティアや関係者を対象にオンライン講習を実施（救急法・熱中症対策）

事前に大会ボランティアリーダーをはじめとした延べ5,828人の関係者を対象に救急法と熱中症対策の講習を実施。救急法では身近にあるペットボトルを用いて実践的な心肺蘇生やAEDの操作方法を、熱中症対策ではクイズに答えながら分かりやすく学ぶ講義を行い、もしものときに備えました。



大会期間中 沿道競技では救護所を設置し巡回も

観戦自粛の中でも人出が想定された沿道競技では、万一の傷病者発生に備え、早期かつ適切な救護を実施できるよう東京都の要請により救護所を設置。COVID-19対応として隔離用天幕で覆われた発熱傷病者専用エリアや防護服なども備え、医師や看護師らが対策を取りながら傷病者の対応に当りました。

また、コース沿道では、AEDや経口補水液などを装備した職員や看護師による巡回を行いました。沿道に駆け付けた人々の中に目を凝らし、傷病者発見の際にはすぐに処置できるよう、救護所と無線で連絡を取り合いながら活動しました。



*赤十字クリーンプロジェクト
大会期間中、国内外の観客が快適に過ごせる環境を整備するため、赤十字ボランティアが会場沿道を清掃する取り組みを準備していました

ハイチでM7.2の大地震 救援金の受付を開始

ハイチ共和国で8月14日、マグニチュード7.2の大地震が発生。国連の発表では、被災者は約80万人、そのうち約65万人が支援を必要としている状況です。日赤では被災地のために救援金を募集しています。皆さまの温かいご支援をよろしくお願いいたします。

大会期間中 武蔵野赤十字病院から医療スタッフ派遣



2021年ハイチ地震救援金
2021年11月30日(火)まで



©Haitian Red Cross

9月8日から適用開始

新型コロナ既感染者の献血受け入れ

令和3年9月8日から、新型コロナウイルス既感染者のうち、症状消失後（無症状の場合は陽性となった検査の検体採取日から）4週間が経過し、回復後に治療や通院を要する後遺症がなく、問診等により全身状態が良好であることが確認できれば、献血にご協力いただけることとなりました。

これまで献血をご遠慮いただいていた既感染者の方のうち、前述の条件に該当する方については、献血にご参加いただけるようになりました。今後とも変わらぬご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

その他、献血における新型コロナウイルス関連の対応については、赤十字血液センターのホームページをご覧ください。

避難所生活で役立つ知識を!
オンラインで防災セミナー

東京都支部は8月17日、荒川区立原中学校の防災部員を対象にオンラインで赤十字防災セミナーを開催しました。荒川区のハザードマップを確認し、大雨災害発生時や避難の際に気を付けるべきこと、避難所でできることなどを考えました。参加した生徒からは、「共助のために事前にしておくべきことが分かった」「私たちも中学生なので、助けてもらう側ではないと意識していかたい」と頼もしい声が聞かれました。



防災セミナーは随時、受講団体を募集しています
<https://www.tokyo.jrc.or.jp/saigai/plan.html>

「家族で!赤十字防災デー」
オンライン体験学習を実施

過去の災害の被害状況や携帯トイレについて学びました

東京都支部は7月31日、夏休み中の小学5・6年生と保護者を対象としたオンライン体験学習「家族で!赤十字防災デー」を実施。災害の基礎知識を学び、避難所への持ち出し品を選ぶなど、「いざ」という時の備えについて考えました。参加した児童からは、「これで災害が起きたときも大丈夫だと思った!」と心強い感想も。保護者からは「防災の取り組みの大切さを考えさせられました」との声が寄せられました。

家でもできるボランティアを!
奉仕団でダスター手作り

東京都ビューティーケア赤十字奉仕団は、家にてもできるボランティアとして、未使用的タオルからダスター（雑巾）を606枚作成。7月に7カ所、9月に1カ所の福祉施設へ届けました。参加した団員は「久しぶりのダスター縫い。真っ直ぐ縫えず針目もそろいませんが、自分なりに心を込めました」。寄付先施設からは

「箱いっぱいのダスターが職員を励ました。皆さんのが気持ちがうれしいです」と感謝の声が届きました。



心込めて1枚1枚縫いました

水の事故からいのちを守ろう！事故防止動画を作成

府中運転免許試験場でオリジナルの御守り配布



府中運転免許試験場では7月18日から、けんけつちゃんが深大寺で御祈願した「オリジナル交通安全御守り」を400mL献血にご協力いただいた先着400人に贈呈しました。コロナ禍における献血者確保に向け実施したキャンペーン。受け取った方からは「地元で同じのある深大寺とのコラボなので欲しかった」「試験場で献血するきっかけになりました」との声が届きました。



水の事故からいのちを守るために、東京都支部では知識や技術習得を目的とした動画を作成し、その普及に取り組んでいます。

もしも、自分が河川で流されてしまったら皆さんはどうしますか？誰かが流されたとき、私たちは何ができるのでしょうか。動画では、ライフジャケットの大切さ、流された際の姿勢や避難場所の見つけ方、ロープ（スローバック）を使った救助法など、指導員が実演を通して分かりやすく説明しています。

万が一の時、「大切な人」を水の事故から守るために、必要な知識と技術を身に付けて、安全に楽しく河川でのひとときを過ごしましょう。



7月、青梅市にある河川を会場に、赤十字水上安全法指導員が実演しました

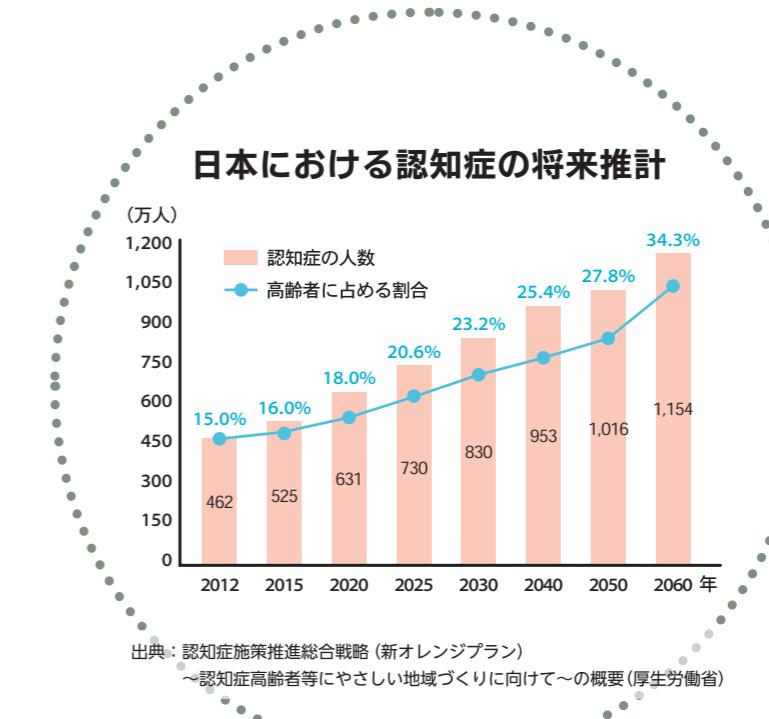
認知症と生きていいく。



2025年、65歳以上の認知症患者数は730万人に達し、5人に1人、つまり20%の高齢者が認知症になると推計されています（厚生労働省）。

また、コロナ自粛による運動不足、コミュニケーション不足で、認知症の発症や症状が進行するケースも目立っているようです。

認知症は身近な病気です。誰一人置き去りにすることなく、誰もが生きやすく、よりよく生きていく環境を一緒に作っていきませんか。安心して支え合える社会を目指して、正しい知識と理解を皆で深めていきましょう。



まずは、どんな病気か知ろう！

平均寿命が伸び、高齢社会を迎えた日本では認知症になる人も増えています。年を取れば誰でもかかりうる病気ですが、「年のせいだから」と放っておくと症状が悪化してしまいかねません。正しく理解して、むやみに怖がらず、早い段階から対応していくことが大切です。



「さまざまな原因によって脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能が低下し、日常生活や社会生活などに支障が生じている状態」を指します。

認知症とは？

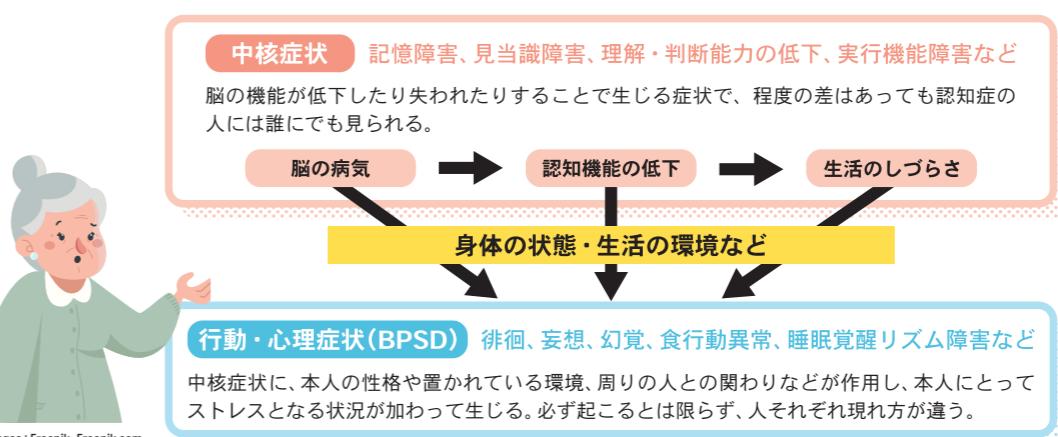
認知症の原因となる主な病気

| | アルツハイマー型 認知症 | レビー小体型 認知症 | 脳血管性認知症 | 前頭側頭型認知症 (ピック病) |
|----|--|---|--|---|
| 割合 | 60% 認知症の原因となる病気 | 10% 認知症の原因となる病気 | 20% 認知症の原因となる病気 | 脳梗塞等も含め10% 認知症の原因となる病気 |
| 原因 | 脳の神経細胞にタンパク質のゴミがたまって細胞が壊され脳が小さくなっていく | レビー小体といわれる異常なタンパク質が脳内の神経細胞にたまる | 脳の血管が詰まる(脳梗塞)破れる(脳出血)ことで血流が途絶えて脳細胞が死滅する | 前頭葉と側頭葉に脳の萎縮や血流の低下が強くみられる |
| 症状 | <ul style="list-style-type: none"> 少し前のことを忘れる 同じことを何度も言う 帰り道が分からない 同じ物を何度も買うなど | <ul style="list-style-type: none"> 実際にいない人などが見える 手足の動きが鈍くなる 日により症状の程度が違うなど | <ul style="list-style-type: none"> 物忘れが多い 意欲低下 転びやすい 手足がしごれる 急に泣いたり怒ったりするなど | <ul style="list-style-type: none"> 同じ行動を繰り返す マイペースで抑制を欠いた行動をとる 行動が単純化し、時刻表的生活をするなど |

※認知症と間違えやすい病気として、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、甲状腺疾患、慢性アルコール中毒、うつ病などがあり、適切な治療を受けることで治るものもあります

認知症の状態

認知症の症状は、「中核症状」と「行動・心理症状 (BPSD)」に分けられます。



ONE POINT ADVICE ▶ 行動・心理症状は人それぞれ

中核症状は誰にでも起る症状です。一方で行動・心理症状 (BPSD) は起る方もいるし、起こらない方もいます。周囲の適切な対応により、行動・心理症状 (BPSD) が起らざるに穩やかに過ごせる場合もあります。

(武藏野赤十字病院・認知症看護認定看護師 大橋美甫)

自分で「認知症の気付きできる チェックリスト」

自分や家族の状況をチェックしてみましょう。項目ごとの点数を合計して20点以上の場合には、認知機能や社会生活に支障が出てい可能性がある。お近くの医療機関などに相談してみましょう。

| | |
|--|-----------|
| まったくない=1点 | ときどきある=2点 |
| 頻繁にある=3点 | いつもそうだ=4点 |
| Check 1 財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか | |
| □ 点 | |
| Check 2 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか | |
| □ 点 | |
| Check 3 周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると言われますか | |
| □ 点 | |
| Check 4 今日が何月何日か分からないうきがありますか | |
| □ 点 | |
| Check 5 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか | |
| □ 点 | |

| | |
|---|------------|
| 問題なくできる=1点 | だいたいできる=2点 |
| あまりできない=3点 | できない=4点 |
| Check 6 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは1人できますか | |
| □ 点 | |
| Check 7 1人で買い物に行けますか | |
| □ 点 | |
| Check 8 バスや電車、自家用車などを使って1人で外出できますか | |
| □ 点 | |
| Check 9 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか | |
| □ 点 | |
| Check 10 電話番号を調べて、電話をかけることができますか | |
| □ 点 | |

※チェックリストの結果はおおよその目安で、医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります

認知症にならざるに感じたときにどうする？

不安を感じることがある



最初に気付くのは本人。「なんだかおかしい」「自分は今どこにいるんだろう」「この先どうなるのか」「家族に迷惑をかけているのでは？」などの不安を感じる。

不安な気持ちが根底に



中核症状に不安な気持ちが加わることで、ものとられ妄想や徘徊などが起こることが多いようです。その不安を解消するにはどうすればいいか考えることが大切です。例えば、「家に帰る」と訴え歩き回る場合、今いる場所の居心地が悪いのかもしれませんし、心配事があるのかもしれません。まずはなぜ家に帰りたいのか、その理由を探ることが大切です。安心できる声掛けをするなど、その方の歩き回る理由や状況に合わせて工夫した「オーダーメイド」のケアが必要です。

(武藏野赤十字病院・認知症看護認定看護師 大橋美甫)

うつ状態になることがある



もの忘れや失敗が増えて気分が沈む。意欲が低下して不活発な生活になる。趣味もやめてしまうなど、人とのコミュニケーションも少なくなる。

怒りっぽくなることがある



失敗をしたときに、どうしていいか分からず混乱して不機嫌に。声をあげてしまったり、手が出てしまったりすることもある。

行動・心理症状は人それぞれ



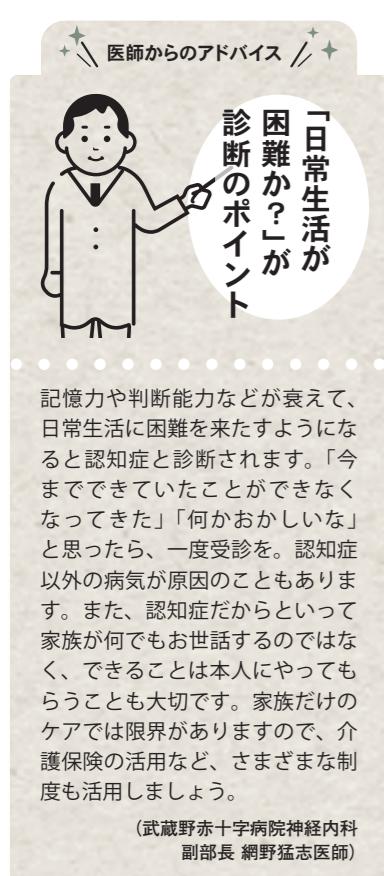
中核症状は誰にでも起る症状です。一方で行動・心理症状 (BPSD) は起る方もいるし、起こらない方もいます。周囲の適切な対応により、行動・心理症状 (BPSD) が起らざるに稳やかに過ごせる場合もあります。

認知症との付き合い方

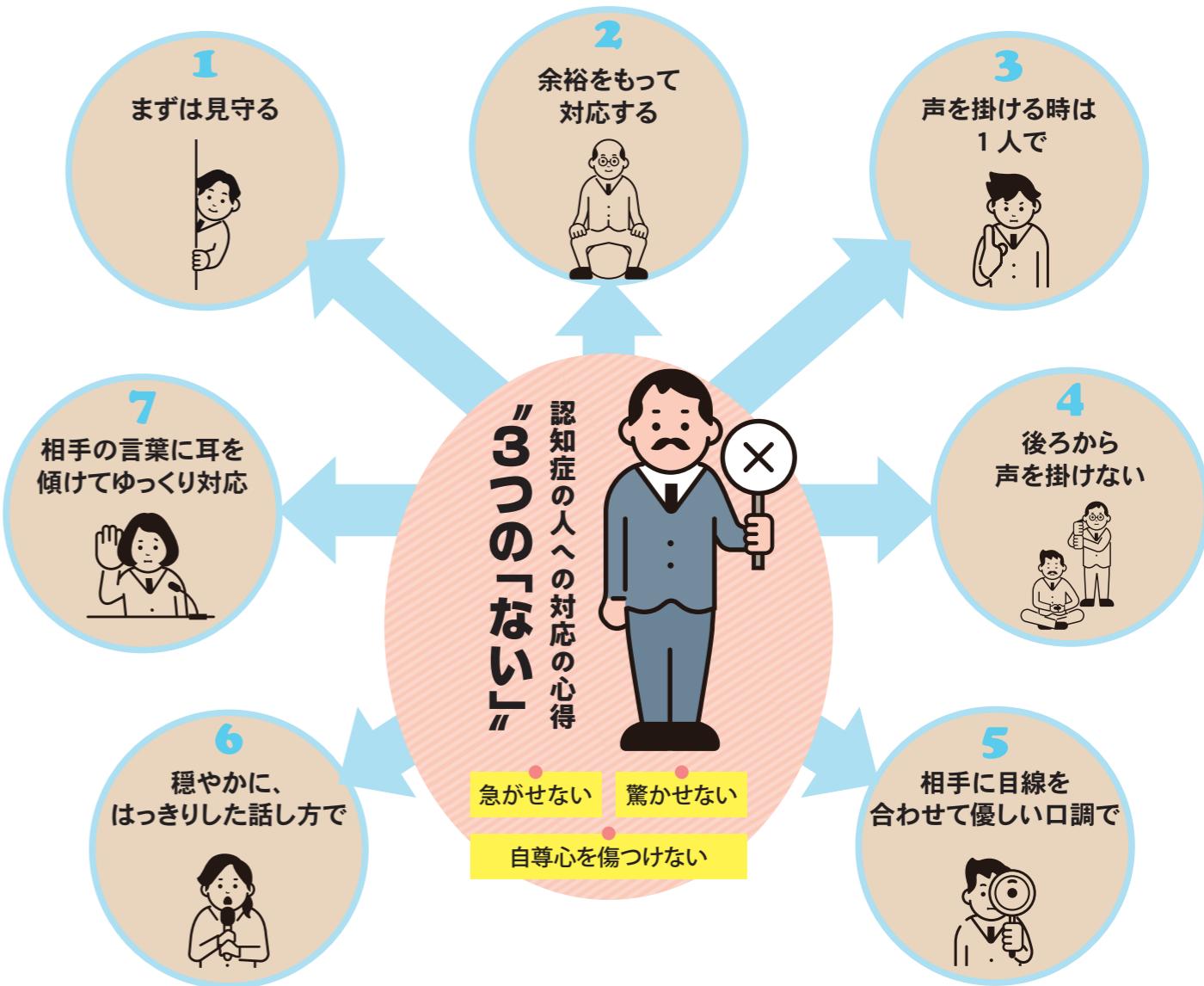
具体的な対応の
7つのポイント

認知症の予防につながる生活習慣

生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など)を予防することは認知症の予防にもつながります。



「家族が認知症になったら、どうしよう?」——誰もが抱える不安ですね。対応のコツを知っておけば、トラブルも防ぎやすくなります。基本は、その人の思いや行動の理由を知ろうとすること。環境や背景は一人一人違うため、その人に合った対応が必要です。



認知症について学ぼう!

地域の皆で認知症を支えることも大切です。各地で開催している認知症サポーター養成講座や、赤十字の「健康生活支援講習」でも学べます。



認知症サポーターについて (厚生労働省): <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000089508.html>

健康生活支援講習 (日本赤十字社東京都支部)
「みんなで支える認知症」(オンライン講習)のご案内

内 容: 認知症の物忘れと加齢による物忘れの違い
実 技: 頭と体を同時に動かす「コグニサイズ」体験
対 象: 子どもから大人まで、どなたでも

日 時: 11月30日(火)
10:00 ~ 11:00AM
参 加 費: 無料 (Zoom配信)

東京都支部ホームページよりお申込みください

日赤 東京 オンライン講習

検索

お問合せ: 日本赤十字社東京都支部
☎ 03-5273-6746 ✉ koushu@tokyo.jrc.or.jp

協力: 武蔵野赤十字病院
認知症疾患医療センター

出典: 日本赤十字社「地域で支える認知症」、東京都武蔵野市「みんなで知ろう認知症」、認知症サポーター養成講座標準教材、岐阜市認知症オレンジガイド、東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」(いずれも一部改編)

ONE POINT ADVICE ▶ 本人の気持ちに寄り添うことから



その方の行動を否定したり怒ったりすると、不安が強くなったり怒りのスイッチが入ってしまうことも。認知症になってしまってできることはたくさん残っているので、できないことではなくできることに注目しましょう。また、感情は最後まで保たれるので、共感の姿勢を持って、褒めたり認めたりしながら接することが大切です。

(武蔵野赤十字病院・認知症看護認定看護師 大橋美甫)



大学時代の渡辺さんとご両親

ご両親の介護を20年以上続けていたるアナウンサーの渡辺真理さん。お父さんは7年前に他界され、現在は自宅で、最も手厚い介護を必要とする要介護5のお母さまと暮らしています。長期間にわたり介護生活を続けてきた秘訣や、お母さまとの向き合い方について教えていただきました。

**いつの間にか始まっていた
母の介護生活**

2014年に他界した父は、その16年前の1998年に脳内出血で倒れました。手術で一命を取りとめ、お医者さまは「ご夫婦で散歩ができるくらいまで頑張りましょう」と言ってくださったのですが、肺炎併発をきっかけに1年半の入院生活を送ることに。その後、自宅で療養生活を過ごしました。

母の場合は、ここからが介護と

いうはつきりした時は定かではな

いんです。父の介護を続ける中で、

本人も気付かず小さな骨折をして

いたことが後から判明したり、父

の逝去後に部屋で転んで腰椎と胸

椎を圧迫骨折してベッドで過ごす

日を送ったり、だんだんと介護度

が進みました。

年齢にもよりますが、どんな場

合も回復する可能性もないとは言

い切れない分、療養期間になるの

か、それともだんだんと回復の見

込みがないと分かつて介護の

季節に移行していくのかは時が

経つてみないと分かりません。「よ

くなることを祈りながら、今を無

理なく過ごそうね」と日々を積み

重ねて、今に至っています。

実は、楽しい時間を

過ごしているのかも

母の認知機能が衰えてきたかな

と感じたのは、3年ほど前。ただ、

私は30代から40代は夜の二ナー

を飾ってあります。大切な品や写

真に囲まれていたら、夢の中で父

と旅行したり、楽しい思い出の続

きに戻れるかも、と思つて。

母のポスター、母の両親の写真など

の写真や伯父伯母の写真、私の昔

の写真など、大切に保管して

いました。夜になると、

母が寝ている部屋には、父との旅

行写真や伯父伯母の写真、私の昔

の写真など、大切に保管して

いました。夜になると、

戸惑い、否定から受容まで

「認知症」と向き合う家族がたどる心理ステップ

今までと違う認知症の人の姿を見て、家族も最初は混乱したり拒絶することもあります。やがて受け入れられるようになりますが、その心理ステップを知っておくと、心がラクになります。

戸惑い・否定

Step 1

- ・異常な言動に戸惑い、否定しようとする
- ・他の家族にすら打ち明けられずに悩む

混乱・怒り・拒絶

Step 2

- ・どう対応していいか分からず混乱し、ささいなことで腹を立てたり叱ったりする
- ・精神的・肉体的に疲労困憊、拒絶感、絶望感に陥りやすい、もっともつらい時期

割り切り

Step 3

- ・怒ったりイライラしても何もメリットがないと思い始め、割り切るようになる時期
- ・症状は同じでも、介護者にとっての「問題」としては軽くなる

受容

Step 4

- ・認知症に対する理解が深まり、認知症の人の心理が分かるようになる
- ・認知症である家族のあるがままを受け入れられるようになる時期

「受容」にたどり着くまでには、介護者の気持ちの余裕が必要です。そのために周りの理解と支援がとても大切になります。また、認知症の介護は長期にわたり、心身ともに疲弊してしまうこともあるため、1人で抱え込まないよう、家族が孤立しないよう支援ていきましょう。

出典：「認知症の理解と援助」杉山孝博（一部改編）

今までと違う認知症の人の姿を見て、家族も最初は混乱したり拒絶することもあります。やがて受け入れられるようになりますが、その心理ステップを知っておくと、心がラクになります。

今の若い世代、また生まれてくる子どもたちが「年を取りたくない」と悲観するような社会ではあってほしくないと願います。若さがもてはやされることは多いけれど、年を重ねてこそ得られる経験や知識や知恵、「まあ、いいか」と受け流す術も身につきます。人

年を重ねることもまた新しい経験になる

今の若い世代、また生まれてくる子どもたちが「年を取りたくない」と悲観するような社会ではあってほしくないと願います。若さがもてはやされることは多いけれど、年を重ねてこそ得られる経験や知識や知恵、「まあ、いいか」と受け流す術も身につきます。人

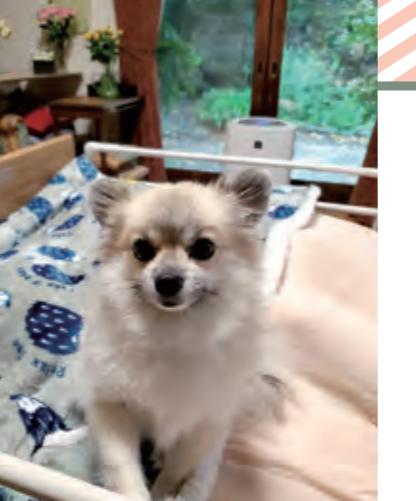
生100年時代と言われるこれからは、その時その時を楽しんだり面白がったりして過ごせれば、寿命が延びるだけ自分も周囲も明るくなれるかもしれないですね。私も、いつか誰かに介護していくことになつたら抵抗があるかもしれませんし、申し訳ないと感じるでしょう。でも、体がきかなくなつた時に少しずつ誰かを頼るのもまた、新しい学びになるのかな。年を取つて自分の体を任せること

とも全て新しい経験、新しくない明日はないものね、何歳になつても。どれだけ柔らかく、しなやかに受け止めることができるか、そこだけは体や脳が衰えたとして

も、いつまでも広げられる可能性だと思います。

介護の季節を迎えた両親と過ごしてきた時間は、これから私自身にとつて大切な標となってくれます。ですが、そう言えるのは私なりの努力もしたけれど、恵まれた状況

だからだという思いもあります。体が丈夫で動くことのできる認知症のご家族を介護している場合、そのご苦労は並大抵ではないはず。何よりも自分が大切にしていただきながら、介護職の方の手を借り、行政にも相談して、できるだけ負担を分散してほしいと願います。一人で抱え込み、追い詰められる社会ではなく、大変な状況にある人に手を差し伸べられる社会にしていきたいです。（ア）



いつもお母さまをベッドで守っている“たけお君”
(ヘルパーさん撮影)

時代や環境の変化に楽しみながら対応する

「介護」という言葉が広まり認

奇跡ですけれど、基本的に「生きる」ことはそもそも大変ですよね。年老いた親と暮らすことも、子育ても、自身の生活も。その大変さをさまざまと見せてくれるのもまた、祖父母や親などのかなど思います。

人間、生まれてきたこと自体が奇跡ですけれど、基本的に「生きる」ことはそもそも大変ですよね。年老いた親と暮らすことも、子育ても、自身の生活も。その大変さをさまざまと見せてくれるのもまた、祖父母や親などのかなど思います。

失感は消えない、というより大きくなっているかも。でも、祖母とたことはずっと自分の中に響いています。肉体はなくなつたけれど、時間をかけて祖母が私の中に宿っている、そんな感覚です。

知されたことで、それまで孤独な

状態だった方が「自分だけじゃない」と救われた面は大きいので

ないでしょか。言葉が一般的

状態だつた方々が「自分だけじゃ

ない」と救われた面は大きいので

あります。

とがありました。「マ

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー

ー



JRC OMORI HOSPITAL

大森赤十字病院

■ 所在地 〒143-8527 東京都大田区中央4-30-1
 ■ 連絡先 Tel 03-3775-3111 (代表)
 ■ 休診日 土曜、日曜、祝日、年末年始 (急患は随時)
 ■ 病床数 344床 (一般326床、ICU・CCU 6床、HCU 12床)

脳神経内科副部長
川上 真吾
Shingo Kawakami



脳神経内科では、脳梗塞やパーキンソン病、重症筋無力症、筋萎縮性側索硬化症(ALS)、多発性硬化症、ギラン・バレー症候群などを含む末梢神経疾患、筋疾患など幅広い疾患の診断・治療を行っています。

この筋電図検査には、さらに末梢神経の機能を調べる「神経伝導検査」、筋肉に針を刺入して異常を検出する「針筋電図検査」など、数種類の検査があります。これらは、一般にはあまり知られていませんが、簡単に言ええば神経や筋肉の機能を直接調べる検査方法で、力が入りにくい原因、しびれの原因がどこにあるのかを調べるために有用な検査です。

この筋電図検査には、さらに末梢神経の機能を調べる「神経伝導検査」、筋肉に針を刺入して異常を検出する「針筋電図検査」など、数種類の検査があります。これらは、一般にはあまり知られていませんが、簡単に言えれば神経や筋肉の機能を直接調べる検査方法で、力が入りにくい原因、しびれの原因がどこにあるのかを調べるために有用な検査です。



検査室のスタッフたち



検査中の様子

Hospital Referral

「筋電図検査」をご存じですか？ より正確な診断・治療につながる検査法



JRC MUSASHINO HOSPITAL

産婦人科
産婦人科病棟

武蔵野赤十字病院

■ 所在地 〒180-8610 東京都武蔵野市境南町1-26-1
 ■ 連絡先 Tel 0422-32-3111 (代表)
 ■ 休診日 土曜、日曜、祝日、5月1日 (赤十字創立記念日)、年末年始
 ■ 病床数 611床 (一般528床、ICU 8床、HCU 22床、GICU 6床、SCU 9床、NICU 6床、GCU 12床、感染症20床)

産婦人科では、今年7月から無痛分娩を開始しました。生まれてくる赤ちゃんとママの安全を守るため、スタッフ一同、力を合わせてお産に臨んでいます。

お産には正解がなく、お母さん自身の考え方で大きく影響します。しかし、産婦人科としては「母児ともに安全」が絶対的な目標です。当院では「安全」のために新生児科、麻酔科、救命医、内科医師、看護師との会議で情報共有し、さらに手術室や輸血部ともシミュレーションを行っています。

お産には正解がなく、お母さん自身の考え方で大きく影響します。しかし、産婦人科としては「母児ともに安全」が絶対的な目標です。当院では「安全」のために新生児科、麻酔科、救命医、内科医師、看護師との会議で情報共有し、さらに手術室や輸血部ともシミュレーションを行っています。

お産には正解がなく、お母さん自身の考え方で大きく影響します。しかし、産婦人科としては「母児ともに安全」が絶対的な目標です。当院では「安全」のために新生児科、麻酔科、救命医、内科医師、看護師との会議で情報共有し、さらに手術室や輸血部ともシミュレーションを行っています。

お産は「ゴール」ではなく、お子さんと一緒に過ごしていく「育児」のスタートです。

お産は「ゴール」ではなく、お子さんと一緒に過ごしていく「育児」のスタートです。



ホームページでも
無痛分娩について
詳しくご紹介
しています



無痛分娩で生まれた赤ちゃんです！ 健やかな成長をお祈りしています

「無痛分娩教室」のご案内

無痛分娩をご希望の方は、「無痛分娩教室」の受講が必須です。必ず妊娠28週～34週までの間に受講してください。

- ・開催日時▶ 毎月第2・4水曜日 (13時～14時または14時半～15時半)
- ・人 数▶ 1クラス10人まで(予約制)
- ・費 用▶ 2,200円(税込み)
- ・お申込み▶ 外来受診時またはお電話で(平日14時～16時) 0422(32)3111(代表) 産婦人科外来まで

*無痛分娩のパンフレットはHPからもダウンロードできます

Hospital Referral

ママの思いに寄り添うお産を 「無痛分娩」を始めています！

せん。ご自分が無痛分娩に適しているかどうかは、医師にご相談ください。

なお、当院で無痛分娩を希望する方については、「無痛分娩教室」を妊娠28週～34週までの間に受講いたく必要があります(詳細は下記参照)。

閉所まで残りわずか！お待ちしています

～新宿東口献血ルームの再OPENに向けて～

これまで皆さまにご愛顧いただいた「献血ルーム新宿ギフト」(2012年開所)、「新宿東口駅前献血ルーム」(2014年開所)は、新宿東口献血ルームの再OPENに伴い、今年12月12日に閉所することとなりました。



木目を基調とした明るくポップな空間。さまざまなジャンルの本を読みながら、カフェのようにゆったりとしたひとときを過ごせます。開所からの延べ献血者数は169,759人(2012年9月～2021年7月31日)

「アートandギャラリー」がコンセプト。会場内の展示アートを鑑賞しながら、優雅なひとときを。開所からの延べ献血者数は175,178人(2014年12月～2021年7月31日)

ビル最上階から新宿の街を一望できるのも残りわずか！けんけつちゃんの後ろ姿もどこか寂しそう

国内最大規模の新ルーム誕生！

今 年12月17日に新宿東口献血ルームが再OPENします。新宿駅東口エリアに最初にできた献血ルームとして1992年に開所。入居しているビルの建替え工事に伴い2018年にいったん閉所しましたが、このたび新しいビルが完成し、国内最大級の規模を誇る、広々とした見通しの良い空間となって帰ってきます。

新たな生活様式に沿った安心・安全な環境と、植物をモチーフにした「ボタニカル風」なイメージを取り入れ、誰もが快適に過ごせる憩いの献血ルームを目指しています。

今後も皆さまのご支援・ご協力をお願いいたします。

これまで献血にご協力いただいた皆さまの声

新宿ギフトは9年間、駅前ルームは7年間、多くの皆さまのご協力に支えられてきました。「ギフトはこじんまりとしたカフェっぽくて、居心地が良かったから、なくなるのがさみしいな」「駅前ルームは駅から近くて、休憩スペースの黒色を基調とした落ち着いた雰囲気が好きだった」と閉所を惜しむ声や、「新しいルームがどんなところか楽しみ！」などの声が寄せられています。両ルームで献血ができる機会も残りわずか。ぜひ閉所前に記念の献血へお越しください。職員一同、心よりお待ちしております。



献血ルーム新宿ギフト職員一同



新宿東口駅前献血ルーム職員一同



JRC KATSUSHIKA PERINATAL CENTER

看護部 3E 病棟師長 助産師

荒巻 東香

Haruka Aramaki

看護部 患者相談室係長 助産師

江藤 昌子

Masako Eto

安心して育児のスタートを！ 母子に寄り添う「宿泊型産後ケア」

産後ケア事業は、市区町村が実

施主体となり、母親とその家族が健やかな育児ができるよう支援することを目的とした事業です。費用の一部を補助してくれる市区町村も多くなりました。

不安なく育児をスタートできるよう支援していただきたいと思います。

利用したママの感想

当院の産後ケアでは、利用者の希望をケアプランに取り入れることを大切にしています。利用希望者は妊娠中に助産師と面談していただき、産後ケアへの希望や育児に抱えている不安などをお話し合っています。

全室個室の特徴を生かし、母と子のペースを守りながら、安心して育児ができるよう、授乳を含めた育児指導や、お母さんの休息のサポートをしています。

これまで20組以上のお母さん・赤ちゃんが利用されました。これからも、「いのちのあいだで、つなぐ」病院の産後ケアとして、コロナ禍でもお母さんと赤ちゃんが孤立しないよう、近くで寄り添い、安心して育児をスタートできるよう支援してまいります。

～産後ケア 1日の過ごし方～

- 8:00 朝食
- 9:30 本日のスケジュールの相談
- ◎体調に合わせて本日の過ごし方を助産師と相談
- 沐浴・ママシャワー（適宜）
- ◎必要に応じて授乳等の指導やサポート
- 12:00 昼食
- 15:00 おやつ
- 18:00 夕食
- 22:00 消灯



不安なことはいつでも助産師に聞くことができます



赤ちゃんとのゆっくりした時間



※撮影のために一時的にマスクを外しています

医療水準の向上へ！日本人看護師の挑戦

～紛争が続くナイジェリアでの医療支援～



ボルノ州では医療従事者、医薬品、医療機器が不足しており、「ICRCがフォローしていないエリアでは、もっと多くの命が失われていると思います」とおっしゃるなどして自分から心を開くと、相手も徐々に心を開いてくれて、研修にも活気が生まれました。



**看護師
朝倉 裕貴**
Yuki Asakura

2009年から武藏野赤十字病院勤務(救急外来・手術室)。2016年から3回にわたり南スーダンで国際医療救援事業に従事。今回が通算5回目の海外派遣となる。

病院のスタッフたちと共に

西アフリカのナイジェリアでは、北部で2011年に始まった紛争が現在も続いている。同地域のボルノ州には戦傷外傷の緊急救療を行なう州立マイドゥグリ専門病院があり、ICRC(赤十字国際委員会)が医療活動を支援しています。武藏野赤十字病院の看護師、朝倉裕貴さんは同病院に今年4月から10月まで派遣され、ICRC外科チームの指導看護師として、病棟や手術室の看護活動および看護師の教育・指導にあたりました。

患者のほとんどは、銃や爆弾・地雷の受傷者。10歳のゴニくんは、地雷で左の手首から先と、右手の指の一部を失いました。朝倉看護師は「包帯交換の痛みや



地雷で左手を失ったゴニくんの治療に寄り添う朝倉看護師

恐怖を少しでも和らげるため、一緒に遊んだりして信頼関係を作るよう、心掛けました。子どもの場合は特に、メンタルケアも欠かせません」と話します。同時に、「地雷に興味を持つのは圧倒的に子ども。私たちは、地雷の被害を防ぐ取り組みも強化していくかなければなりません」とも。

現地では、文化や慣習、時間や感覚の違いに苦労しましたが、休憩や食事の時間を一緒に過ごすことでコミュニケーションを図ったそうです。「日本の話を聞くなどして自分から心を開くと、相手も徐々に心を開いてくれて、研修にも活気が生まれました」。



武藏野赤十字保育園

願い事、かなうかな？ 毎年恒例の七夕まつり



僕の願い事はね…



みんなで作った
七夕飾り！

7月7日、武藏野赤十字保育園では、毎年恒例の七夕まつりを行いました。子どもたちは短冊に書いたそれぞれの願いを、笹に一つずつ取り付けました。

ホールでは先生たちが、彦星、織姫、神様が登場する紙人形劇「七夕」を上演。子どもたちは興味津々な様子です。続いて、一人一人が、折り紙で作った彦星と織姫の洋服や提灯、貝殻などの七夕飾りをみんなの前で紹介。そして自身の願い事を聞かせてくれました。「プリンセスになりたいです」「サッカー選手になりたい」が多かったかな。

昼食は七夕の特別メニュー

その後は、お楽しみの七夕ご飯です。メニューは、そうめん、肉団子、オクラのおかかあえ。つゆには、麩で作ったお星さまが浮かび、普段と違うメニューに子どもたちは大喜びでした。

翌日は七夕の笹燃やしでしたが、残念ながら梅雨の雨で中止に。子どもたちは、願い事を書いた短冊と七夕飾りを付けた笹の枝をお家に持って帰りました。

それぞれのお家から、願い事が神様に届きますように。

赤十字子供の家

コロナ禍でも子どもたちが 楽しめるように！



新型コロナウイルス感染拡大の影響から、当たり前だった日常が送れなくなりました。赤十字子供の家では、約60人の職員で約40人の子どもたちの生活を支えており、感染対策に気を付けながら、子どもたちの安心・安全な生活を守るために日々取り組んでいます。

当たり前の日常に感謝

これまで子どもと大人がテーブルを囲み、会話をしながらの食事風景が当たり前でした。しかし、現在は可能な限り少人数で食事をしています。

たくさん手を掛けてもらいたい子どもたちにも我慢を強いているのだろうと感じ、私たちが目指している“家庭的養護とは何だろう”と考えさせられる日々。「当たり前だと思っていたことが、充実した日々を送る上でこんなにも大切なことだったんだ！」と改めて気付くきっかけとなりました。

1日も早く、元のような支援を思い切り実践できる日々が訪れる事を願うばかりです。それまで、もうひと踏ん張り！



すいか割り！
方向が
全然違うよ～



あっ！いた！
トンボとバッタ
捕まえたよ♪

赤十字子供の家とは…児童福祉法(第27条)に基づき、施設での保護養育が必要として東京都児童相談所から措置された子どもたちを預かる児童養護施設です。

OLレポーター オカモト★日赤とつげきレボ 紹介献血ルーム



コンセプトは「シンプル&モダン」
清潔感溢れるカフェのようなインテリアが特徴的で、ゆったりとした安らぎの空間

① 受付時間

▶ 成分献血

9:30~17:00 (昼中断なし)

※受付状況により早めに終了させていただくことがあります

▶ 400・200mL

9:30~18:30 (昼中断なし)



平日400mL献血を予約した方に、クイズキャンペーンを実施中!
ヒントは待合室の中に。待ち時間は謎解きに挑戦!

電話
03-3476-2880

定休日

12月31日、1月1日、1月2日、
2・5・8・11月の第二日曜日

場所

〒150-0043 東京都渋谷区
道玄坂2丁目3-2 大外ビル6階

ハチ公前献血ルーム



| 予約方法 | |
|--|--|
| 電話予約 (フリーダイヤル) 0120-30-6002 | WEBサイト予約 |
| [日・祝・年末年始を除く9:00~17:20 ※献血希望日前日まで] ハチ公前献血ルーム 03-3476-2880 | [休館日を除く9:30~18:30 ※予約枠が空いている場合に限り、 当日も受付可] |
| | |
| ラブラッド会員のみ | |

NT Vol.31
2021年10月発行

バックナンバーは
ホームページでも
ご覧いただけます。

■発行・編集・デザイン/日本赤十字社東京都支部

〒169-8540 東京都新宿区大久保1-2-15 Tel: 03-5273-6747 (総務部企画課直通)

※本誌掲載の記事・写真・イラストなどの無断転写(コピー)、複製(転載)を禁じます。

※本誌に掲載されている情報は、発行に伴う情報収集時点での情報を含みます。

その後の内容に変更が生じる場合もありますので、予めご了承ください。

ホームページ: <https://www.tokyo.jrc.or.jp/>

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

年4回発行(4月・7月・10月・1月)

日本赤十字社東京都支部にご寄付いただいた方に郵送でお届けしているほか、

都内の赤十字病院(日本赤十字社医療センターを除く)および献血ルーム・献血バス等の献血会場でも配布しています(在庫がなくなり次第配布は終了します)。

設置(配布)協力者を募集します!

日本赤十字社東京都支部広報誌『NT』を会社や店舗などに設置、またはご友人など周りの方に配布していただける方を募集しています。

詳しくはこち

URL

QR

[https://www.tokyo.jrc.or.jp/
kohoshi/settikyoryoku.html](https://www.tokyo.jrc.or.jp/kohoshi/settikyoryoku.html)



連続献血ルームスペシャル! 今号は、渋谷にある「ハチ公前献血ルーム」です。若者の街という印象が強い渋谷ですが、こちらは老若男女、誰もが若返るようなエネルギーに溢れた献血ルームでした! 楽しい企画も盛り沢山! そんなフレッシュなルームの魅力を、今回もたっぷりお届けします☆

※表現上、マスクの描写を一部省略してお送りします。

-Vol.25 ハチ公前献血ルーム 糸編-



入口では大きな
けんけつちゃんがお出迎え

ハチ公前献血ルーム

雑誌・マンガと共に充実のラインナップ!

サンロッカーズ渋谷とコラボ企画

充実の公式Twitter

求ム!! 全員400

職員さんの手作りクイズ

Twitterで記念品がもらえるよ!

混雑状況を教えてくれるから便利だね!

一言メッセージに癒されよう

活動資金協力者(社)・団体のご紹介

皆さまのご協力により日本赤十字社の活動は支えられています。
活動資金のご協力、誠にありがとうございました。

※10万円以上のご寄付をいただき、掲載を了承いただいた個人、法人および団体等を掲載しています

活動資金協力に関するお問い合わせは
東京都支部 振興課 03-5273-6743まで

●千代田区
日本エンゼル(株)
日本エコエネシステム(株)
(株)朝日写真ニュース社
インパラ・プラチナム・ジャパン(株)
(株)谷口楽器
日本ノーデン(株)

70万円
50万円
30万円
10万円
10万円
10万円

●目黒区
日野 優光
●大田区
本田 康夫
白井 芳子
(株)三功工業所

50万円
500万円
10万円
100万円

●足立区
阿部 泰行
山田 恵子
高塩 和夫
鈴木 惣八
小川 忠彦
東信工業(株)
(株)サクセス
(株)アイグロース
(株)ナカネ

50万円
100万円
10万円
10万円
10万円
10万円
1,000万円
300万円
30万円
20万円

●中央区
岩上 公一
田村 恵津枝
ヒューリック(株)
アステナホールディングス(株)
(株)ネクストコミュニケーション
ビヂエリン・アジアパシフィックアンド
ミドルイースト(株)
(株)千代田
T O H O (株)
日本カーボン(株)
住友化学労働組合

70万円
10万円
600万円
20万円
5,000円
20万円
19万6,200円
10万円
10万円
10万円
20万1,104円

●渋谷区
木下 靖子
(株)ワタナベエンターテインメント
(有)外川ビル
s e v e n t h - c o d e (株)
リーバイ・ストラウス ジャパン(株)

50万円
56万7,984円
50万円
30万円
22万7,879円

●葛飾区
石川 良夫
須藤 好雄
石川生(株)
B i z M o w (株)

10万円
10万円
30万円
10万円
10万円

●港区
河端 繁
白井 富美江
(株)b i t F l y e r
イーパートナーズ(株)
(株)ツムギホールディングス
(株)フizzソーポレーション
(一財)世界聖典普及協会
ソレイジア・ファーマ(株)
(株)東信電機製作所
日本フレーバー工業(株)
ミツワシステムズ(株)
富士通データセンターサービス労働組合

50万円
50万円
135万6,344円
30万円
20万円
20万円
10万円
10万円
10万円
10万円
10万円
10万円
10万円

●中野区
大谷 昌義
匿名

25万5,000円
20万円

●杉並区
太田 光
太田 光代
外川 信晃
石井 明

110万円
50万円
50万円
10万円

●新宿区
藤田 晴美
(株)クリア
(株)アイザワビルサービス
グランヴァン(株)
(株)A P T
京商プロパーティー(株)
(株)O E C
日本ビー・エックス・アイ(株)

10万円
1,000万円
300万円
80万円
50万円
25万円
10万円
10万円

●豊島区
大手 一憲
飯沼 周司
住友機材(株)
新興電機(株)

30万円
10万円
30万円
10万円

●荒川区
根津鋼材(株)
(株)トリガ
(株)美箔ワタナベ

100万円
10万円
10万円

●文京区
市村 浩一
糸魚川 勝彦
根津 博俊
(株)カイノス
(株)イ・エス・エス

50万円
10万円
10万円
50万円
10万円

●墨田区
五ノ井 渉
角谷 かつみ
(株)ゴトウ

20万円
10万円
20万円

遠藤 和子
(一社)日本競輪選手会
日本興志(株)
(株)サンオキ

12万円
49万2,171円
30万円
21万5,927円

●江東区
坂元 左
(株)秋朝工業所
(一財)東京都営交通協力会
(株)木場リサイクル
東京都中央卸売市場豊洲市場福祉報徳会
熊本税講十期生会

100万円
100万円
10万円
100万円
26万8,852円

20万円
100万円
10万円
内田 正弘

100万円
50万円
10万円

●練馬区
川原 徳子
田中 延幸
内田 正弘

1,000万円
10万円
10万円
水上 やすえ

●品川区
柏原 千華
(株)第一興商
(株)オーツカ光学

20万円
177万円4,230円

10万円
10万円
10万円

S A I S I N G S O M J A I
(株)野島電工
(株)M S K エステート住宅販売
(株)関建設工業
(株)長倉工芸

74万3,963円
50万円
10万円
10万円
11万5,000円

(敬称略・順不同)

赤十字 Supporters

東京都青年赤十字奉仕団・福祉活動チーム

仲間とのつながりと 利用者さんの笑顔が原動力

うれしいです」と作道さん(大学3年生)。自分の通う大学に赤十字奉仕団がない学生や社会人が、同団に入っています。作道さんと、同じく大学3年生の大西さんは、高校時代にJRC(青少年赤十字)を経験したのがきっかけで、大学進学後も活動を続けたいと加入を決めました。「年齢や大学の違いを超えて、いろいろな人と交流できるが魅力。一生モノの経験ができると感じています」と話します。

最近は、「上を向いて歩こう」に合わせたりズム運動の動画を作成。提案したのは、高校時代からR Cなどでまとめ役として多くの経験を重ねてきた種村さんです。高校時代にやつたことがあったので、どうかな?と振り付けはいろいろな動画サイトを研究してオリジナルも加えて完成させました。何度もテイクを重ねたんですよ」と苦労を語ります。

「コロナ禍で活動が限定されています。中、東京都青年赤十字奉仕団で福祉活動を行っているメンバーは「レクロス広尾」(日本赤十字社総合福祉センター)の利用者さんに向けて、クイズや体操の動画を制作しています。コロナ前は月に1~2回、ボルを使つた体操やクイズ・脳トレなど、1時間程度のレクリエーションを行っていました。最初は緊張していたり気分が乗らなかつたりする利用者さんの表情が、終わる頃には笑顔になつているのが

「高校時代にやつたことがあったので、どうかな?と振り付けはいろいろな動画サイトを研究してオリジナルも加えて完成させました。何度もテイクを重ねたんですよ」と苦労を語ります。「青年赤十字奉仕団は、ここだからこそ出会いがあるし、自分が成長できる場」と種村さんは、「1日も早く従来の活動が再開できることを願っています。



右から大西はる花さん(学習院大学)、作道文香さん(杏林大学)、種村夏希さん

入団希望者は、こちらまでご連絡を! → volunteer@tokyo.jrc.or.jp



在宅被災者宅を巡回訪問（佐賀県大町町）

守るため、活動を続けます。
うな状況下においても、人間のいのちと健康、尊厳を普及啓発をはじめ、どのよ
うな災害においても、人間のいのちと健康、尊嚴を
防災・減災に関する知識の大
雨や洪水の発生頻度の増
加が予想されます。日本赤十字社は、気候変動により、今後も
センターでの検温等の感染症対策や応急手当などを実施しました。

8月11日からの大
雨により、九州、中国地方、長野県を中心
に各地で河川の氾濫や土砂災害が発生。死者12人、負傷者16人、住家の全半壊等262棟、住家浸水7822棟に及ぶ被害が発生しています。（消防庁9月7日現在）。

被災された全ての方々に心よりお見舞い申し上げ、「一日も早い復旧復興をお祈り申し上げます。この災害にあたり、日本赤十字社は避難所における医療・保健のニーズ調査や感染症対策の確認を行ったため、8月16日から避難所アセスメントチームを現地に派遣。特に被害の大きかつた佐賀県武雄市、大町町を中心とした避難所を巡回しました。また、8月31日からは在宅被災者のお宅を訪問。「私たちが訪問することでつらい経験を話す機会、吐き出す機会にもなっていると感じました」と看護師は話します。

さらに自治体からの要請に基づき、安眠セット386セット、緊急セット216セット、毛布468枚、タオル等480枚ほかを救援物資として各地区や避難所へ配布（8月24日現在）。赤十字ボランティアが救援物資等を搬送したほか、災害ボランティアセンターでの検温等の感染症対策や応急手当などを実施しました。



佐賀県大町町の様子

令和3年8月11日からの大雨にかかる災害活動レポート

皆さまからのご寄付で、例えば次のような備えに役立てられます



毎月5,000円のご寄付を1年継続で

緊急セット×50人分

避難先での生活にあると便利なマスク、ウエットティッシュ、ラジオ、懐中電灯、歯ブラシなどが一式収納された「緊急セット」を50人分備えることができます。



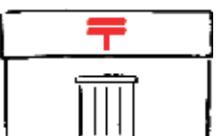
毎月3,000円のご寄付を1年継続で

安眠セット×12人分

避難先での生活を少しでも快適に過ごしていただけるよう、キャンピングマット、枕、アイマスクなどが一式収納された「安眠セット」を12人分備えることができます。

ご寄付の方法

郵便局からのお振込み

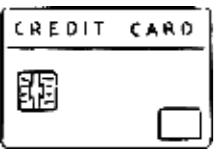


右の払込取扱票を使ってお振込みください。
郵便局窓口でのお手続の場合、払込手数料は免除されます。



クレジットカード

1 クレジットカード寄付専用WEBサイトへ



<https://donate.jrc.or.jp/>



赤十字 クレジット 申し込み

2 寄付お申込みフォームにて必要事項を入力



お手続き完了

3 皆さまの思いは赤十字活動に



Present

日本赤十字社東京都支部の協賛企業様からご提供いただいています。ご応募、お待ちしています！

A.



1名様

トライアングル小銭入れ
ダイアナ株式会社

サイズ: 1辺10cm。
カラー素材: シルバーメタリック牛革。
日本製。

B.



5名様

E7系 かがやき「新幹線型 microUSBケーブル」
株式会社アーバン

カッコいいのに、どこか可愛らしい新幹線型のmicroUSBケーブルです。通電中は運転席部分が点灯し、臨場感があります。
※ノーズ部分を外すとUSBコネクタが出てきます

C.



3名様

CLIM すみっコぐらし エプロン
ケイ・アンピエンテ株式会社

お子様に人気の「すみっコぐらし」のキャラクター達をエプロンにプリントしました。
大小のポケットが付いて収納力抜群。
サイズ: フリー。素材: ポリエステル100%。
※色はお楽しみです

D.



555ml
24本入り

生茶

東京キリンビバレッジサービス株式会社

「生」のおいしさがいきた、うまい香り豊かな味わいのココロとカラダを満たす緑茶です。

E.



250ml
24本入り

レッドブル

東京キリンビバレッジサービス株式会社

トップアスリート、多忙なプロフェショナル、アクティブな学生、ロングドライブをする方など、世界中で評価をいただいている。

F.



10名様

すべらないメモ帳（アンリー・デュナン）
株式会社日赤サービス

赤十字の父アンリー・デュナンがカラフルにプリントされた、片手で書いても滑らない加工が施された台紙付きメモ帳です。

G.



3名様

コンパクトラジオ

日本赤十字社東京都支部オリジナル

災害時や電波障害に強いFM周波数を使用したワイドFM仕様となっており、緊急時にもラジオ放送を受信することが可能。持ち運びに便利なサイズです。

WEBフォーム

URL <https://bit.ly/3jBh3IE>



はがき

郵便はがきをご用意いただき、下記必要事項①～⑫を明記のうえ、所定の郵便料金の切手を貼ってご応募ください。
※左の添付はがきからご応募されても抽選対象外となります

①郵便番号 ②住所 ③お名前、フリガナ ④年齢 ⑤性別 ⑥メールアドレス ⑦ご希望のプレゼント番号 ⑧これまでNTを受け取った回数 ⑨本誌入手場所（左のはがき裏面参照）⑩本誌で良かった記事（左の掲載記事一覧参照）⑪感想 ⑫今後取り上げてほしいテーマ

〒169-8540 東京都新宿区大久保1-2-15
日本赤十字社東京都支部 NT編集部あて

読者の声 (vol.30)



いつも楽しく読ませていただいている。最近、コロナワクチンの接種を受けたのですが、今回のワクチンの仕組みなどについて詳しく説明されている記事があり、大変になりました。

東京都・20歳・男性(献血ルームfeel)

バックナンバーはこちら ▶ <https://www.tokyo.jrc.or.jp/kohoshi/backnumber.html>

今回、初めて冊子を頂きました。特集記事「見えない世界を知る。」を読んで、目で見るということを改めて考えさせられました。視覚障がいの方への声の掛け方も勉強になりました。スマートなサポートができる人になりたいと思います。 東京都・41歳・女性(立川献血ルーム)

※()はNTの入手場所



Rediscovery TOKYO

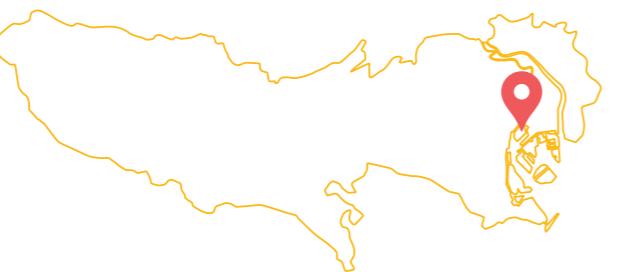
東京を、再発見しよう

第24回

月島

東京観光写真俱楽部 TOKYO SIGHTSEEING PHOTO CLUB

写真とはまさに「光を観ること」。東京を「観光」しながら撮影を楽しむことを目的とし、2005年に発足した同倶楽部は、東京諸島を含む都内各地で撮影会を開催している。部長を務めるのは、日本赤十字社契約写真家である菅原一剛氏。東京の写真を撮り続けている同倶楽部とコラボレーションした連載が、Rediscovery TOKYOです。



厳しい状況でこそ、ただ、無心で目の前にあるものに対峙する。
そこから得られるものがきっとあると、この時の経験が教えてくれているよう思う。

初めての雨の撮影会は、我々に「雨の日にだけ見えるものがある」ということを教えてくれた。晴れた日と雨の日。良い悪いではなく、どちらの日に撮られた写真も等しくこの場所の本来の姿なのだと。

月島を訪れたこの日は雨模様。カメラを構えるのもフィルム交換をするのも、いきおい傘を差したり軒下をお借りせざるを得ない。だからこそと言うべきか、皆が撮影した写真には普段は見ない月島の光景が写つていた。植物の葉に落ちた雨粒や濡れて鈍く光る石畳はもちろん、しつどりと湿気を含んだ空氣すらもフィルムにはちゃんと定着されていたのだ。

月島を訪れたこの日は雨模様。カメラを構えるのもフィルム交換をするのも、いきおい傘を差したり軒下をお借りせざるを得ない。だからこそと言うべきか、皆が撮影した写真には普段は見ない月島の光景が写つていた。植物の葉に落ちた雨粒や濡れて鈍く光る石畳はもちろん、しつどりと湿気を含んだ空氣すらもフィルムにはちゃんと定着されていたのだ。



ウイルスが残存するのは どんな場所に、どのくらい?

コロナ禍により、ウイルス感染を防ぐために、より手洗いや消毒が重要となっていましたが、モノに付着したウイルスはどのくらいの時間残存しているのでしょうか。米国立アレルギー・感染症研究所の研究*によると、空気中に漂うウイルスは約3時間で死滅しますが、モノに付着するとそれよりも長く持続するといわれています。

モノに付着した新型コロナウイルスの死滅までの時間

ウイルスの残存条件は、温度や湿度にも左右されますが、表面がざらざらしたものに比べて、滑らかなものの方が長く残存する傾向にあるとされています。

自宅で過ごすことが増えた今、ウイルスを除去するためにどんなことに気を付ければいいのでしょうか。

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|---|-------|------|----|-------|----|--------|----|----|----|
| エアロゾル [空気中に漂う 微細な粒子] | 3時間 | 銅 | 4~8時間 | 段ボール | 1日 | ステンレス | 2日 | プラスチック | 3日 | 紙幣 | 4日 |
|------------------------------|-----|---|-------|------|----|-------|----|--------|----|----|----|

Point1

消毒の前に汚れやちりを取り除こう

消毒液は、汚れやちりなどの有機物によってその効力を失うことがあります。まずは、せっけん水や洗剤などでモノの表面を洗浄しましょう。



Point3

一方向に拭く



- 消毒液でぬらした布などで“一方向”に拭くことがウイルスを戻さないコツです。

Point2

消毒液の直接噴霧はNG

消毒液は雑巾やペーパータオルにたっぷりと付けて、しっかりと絞ってから拭きます。スプレー消毒での噴霧は、

- ① 消毒液のミストを吸入する恐れがある
- ② ウィルスが舞い上がり、浮遊する可能性がある
- ③ 汚染範囲に均等に消毒液が行き渡らない



などのデメリットがあります。

ウイルスが残存しやすい場所と自分がよく触る場所を照らし合わせて、無理のない範囲で除菌・清掃を続けていくことを心掛けましょう



日本赤十字社 東京都支部
Japanese Red Cross Society

〒169-8540 東京都新宿区大久保1丁目2番15号
TEL 03-5273-6741(代表) FAX 03-5273-6749
<https://www.tokyo.jrc.or.jp>

* 米医学誌The New England Journal of Medicine「Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1」より
参考 世界保健機構(WHO)「Cleaning and disinfection of environmental surfaces in the context of COVID-19 Interim Guidance 15 May 2020」
赤十字NEWS2020年6月号No.961



Facebook、Instagramも見てね！

