



特版
第13弾

認知症予防カフェ通信

2021年6月発行

認知症予防カフェ実行委員会

コロナワクチンの予約や接種はお済でしょうか？

愛川町では5月6日から80歳以上の人を対象に予約が始まりましたが、当日の電話予約は混雑を極めていて、何時間も電話をかけ続けた末、その日には予約できなかったという話も聞きました。パソコンもスマホも持たず、電話さえあれば日常生活に不自由ない高齢者世帯にとって、残酷な予約システムではないか、と感じました。

6月16日のみんなの音楽会には、ワクチン接種を終えた方が多いかもしれませんね。

フレイルにならないよう、適度な外出・食事の質に気をつけて、お元気な姿にお会いできますよう！

栄養面からの

~~コロナフレイル予防~~

〇知っていますか？「コロナフレイル」???

新型コロナの感染拡大で一年以上にわたる自粛生活の中、感染を避けようと家に閉じこもったことで、体調や心に異変を来してしまっていないでしょうか？

体を動かさない、食事が偏る、人との会話が減る、眠れない…など、こんな生活が続く「フレイル」状態に陥ってしまう「コロナフレイル」。こんな高齢者の方々が多くなっていると言われます。

「フレイル」の原因は様々、人によっても違いますし、一人の方でもいろいろな原因が絡み合っていることが多いので、その対策も多岐に渡りますが、今回は、身体的フレイルの予防・改善の中核である栄養面からの「コロナフレイル」予防・改善策を紹介します。



〇フレイルとは？

- ・健康と要介護の中間の状態
- ・予防と改善策で健康に戻れるが、放置していると介護になる可能性がある



〇たんぱく質をしっかりとると「フレイル予防」になる!

たんぱく質が食事からしっかりとれると、体の中の筋肉量が増え、身体的フレイルが改善し、フレイル予防に繋がります。

〇ポイントは2つ!!

①1日3食…食事を抜くと必要な栄養が不足しがちに。小食の方やどうしても1日2食の方はおやつにたんぱく質が多い食品を!

②ご飯にはおかず、麺には具材をたんぱく質食品で…魚や納豆、卵、肉などのたんぱく質が多い食品をご飯や麺類に足しましょう!

〇手軽にたんぱく質をプラス出来る便利な食品



〇あなたは大丈夫?

自己チェックしてみよう!!

☑ フレイルセルフチェック

- ☑ 3つ以上…フレイル
- ☑ 1~2つ…フレイル予備軍



- ☐ 6か月間で体重が2~3kg減った
- ☐ 以前より疲れやすくなった
- ☐ ウォーキングなどの週1回以上の運動習慣がない
- ☐ 5分以上前のことが思い出せない
- ☐ ペットボトルのふたが開けにくくなった
- ☐ 横断歩道を青信号の間に渡りきれなくなった

第一楽章 予約

集団接種予約日 5月6日 80歳以上から65歳まで5歳間隔で一週間ごとに設定
個別接種 19日から順次案内が届く

Aさん：9時から1時過ぎまで、ず〜と電話をかけ続けたのよ。昼食も簡単にしておいて電話を続けていたら、民生委員さんが「予約できた〜?」と来て、電話を交代してくれ、1時5分にやっと繋がり、残り4人というところで取れたの。民生委員さんに助けられ、ありがたかった!

でも、腹が立って、腹が立って、治まらないので、健康推進課に電話したの。そしたら、若い声で「こちらはワクチン接種の対応はしていません」というので、「老人に対してこのやり方は酷すぎる!もっとやり方を考えるべきだ。今後の為に町長に伝えてください!」って、ワーワー言ってしまった。とっても疲れて、夕方まで眠ってしまったのよ。

Bさん：私はなかなか繋がらないので、夕方になって電話したら、今日の予約は終わりましたと言われてしまった。スマホは持っているけど、電話にしか使っていないからよくわからない。教えて・・・(17日にパソコンと一緒に予約、若い主婦も加わって近所の高齢者の予約支援する)



Cさん：9時過ぎにパソコンから直ぐ予約、インターネットは空いている。

Dさん：電話が繋がらず、健康推進課に行って苦情を言うと、インターネットなら繋がりやすい。町外からでもできますとの説明! 65歳以上は12000人いるのに、集団接種では2割強しかできないこと知った。

Eさん：17日の日には予約可能人数が急拡大されていて驚いた。変更した情報が伝わりにくい。ネットは空いているが、電話は相変わらず混んでいて繋がらない。(当日に予約枠が埋まらず、翌日以降も予約可能だった)

Fさん：個別接種希望だが、医療機関は選べても、日時は指定されてしまう。

第二楽章 接種

Gさん：集団接種会場の駐車場は混雑。9時半からの予約で9時35分に行ったら、待合場所の椅子が満杯!なんと10時以降の人たちが既に来ていて、密状態! 係員から奥の受付に進むように言われ、受付をして接種場に。問診、接種と、スムーズに終わり、接種後の15分待機場では「愛川百年旅」を映写して飽きることがなかった。15分経過すると、待機終了のアナウンスが流れ、よく考えられている。

接種後の副反応として、数日以内に接種部の痛みやだるさ、疲れ、頭痛などが50%以上に現れるということだが、当日の夜から痛みが出て、接種した腕を下にして寝ることができなかった。が、翌日の夜には痛みもなくなった。高齢者は副反応が軽いといわれていることを実感。2回目の方が強く出るというが・・・

Hさん：クリニックでの個別接種。一般診療の間にワクチン接種を行っており、待合室は一般診療の方で混雑していたが、コロナワクチン接種者は入口付近屋外に待機場所があり、接種直前までと接種後15分の経過観察は屋外で過したので、密の心配はなし。待ち時間に「接種後の注意点」のチラシ配布があった。フェイスシールドの着用協力を求められ、貸し出された物を着用(分かっていれば持参したのに...)。問診と聴診は医師だったが、実際の接種は処置室で看護師さん。利き手を聞かれ、逆側の左腕のかなり上部(私的には「腕」というより「肩」)に接種。余裕のある半袖で正解だった。接種後すぐにその看護師さんから「接種記録」の説明を聞いて受け取り、待機場所へ。15分経過後何もなければ帰ってよいとの説明だったのでそのまま帰宅。予約時間の数分前に到着し受付、病院を出るまで30分強ととてもスムーズ。個別接種なのでクリニックよって違いはあると思うが...。一時間ほどすると心拍数アップと腕の痛み&怠さが...。夜もいつもより早く眠気に襲われて早々に就寝。翌朝は軽い気怠さが未だあり、腕の痛みは多少アップ。でも、インフルエンザ予防接種時よりは痛み・腫れは少な目。接種後24時間が経つ頃には気怠さはすっかりした。

第三楽章 改善点・他市では

予約支援：電話しか使っていない高齢者世帯の予約支援を!

近所の人々の助け合い、教えあいが見聞きされる機会となった。が、行政も、自助・互助だけに頼ることなく、町民の立場に立った方策を考えてほしいと強く感じ、健康推進課に一考をと問い合わせ実施。

以下はテレビや新聞に載ったニュースの一部。

狭山市：市役所職員が多くの集会所に向いてタブレット端末入力支援。

神戸市：アルバイトのお助け隊を区役所内に配置。 八王子市館町：自治会が予約代行。

残念ながら愛川町ではこのような支援を行う案内はどこにも見当たりません。知らない人から予約代行請負の電話があったら、それは詐欺です。気をつけましょう。

密予防：接種時間を30分ごとに区切っても、接種を受ける人が時間より早く会場にあれば、待機者が増えて密が発生してしまう。慌てることなく、時間厳守すれば、駐車場に余裕もでき、密も防げる。

予約時間を守って密にならないように気をつけたい。

エピローグ

ワクチン接種後1~2週間で免疫がついてくるが、感染を完全に予防するものではない。引き続きマスク・三密予防に心がけましょう!



