

ニュースレター

暮らしびと大曽根

2020年4月28日
第1巻 第2号

大曽根居住研究会 〒462-0810 名古屋市北区山田
2丁目11-62 <https://sone-ozone.com/>
sonesoudan@gmail.com 080-7502-8518

この号の内容

新型コロナ特集 1

1. 集まらないで「つながろう」
2. ハッピーホルモン・オキシトシンが出る生活
3. 愛知県の感染状況：
4. 新型コロナかなと思たら？
5. 受講生からのメッセージ
岡田さん
6. 受講生からのメッセージ
三田さん
7. 連載第2回：健康、まちづくり、
「ソーネおおぞね」

【オキシトシンとは??】

不安やストレスを軽くし、自律神経を整え、免疫力を高めるなどの働きをします。アザラシ型ロボット・パロのセラピー効果も、オキシトシンによるのではないかと考えられています。

新型コロナ特集



1. 集まらないで「つながろう」

「暮らしびと大曽根」育成健康講座担当
堀容子：(一社) ハッピーネット代表理事
元名古屋大学大学院医学系研究科教授 医学博士、看護師

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、自粛生活も長くなってまいりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？

現在、大曽根居住研究会は、SNSなどのオンラインを使わずに「集まらないでつながる」方法を模索しています。皆様からのご提案をお待ちしております。

このニュースレターが、皆様の不安の緩和や感染予防や自粛生活に立つものとなることを願っています。

2. ハッピーホルモン・オキシトシンが出る生活

- 心地のよい五感の刺激
- 人に感謝する
- 相手を思いやる

離れて住んでいる大切な人に電話をしてみませんか？

思いやりの心が伝われば、自分だけでなく相手にもオキシトシンが分泌されます。4月22日ためしてガッテン「新型コロナの今こそ！“ハッピーホルモン”で不安ストレス撃退」で放映されました。

2. 愛知県の感染状況：医療崩壊ぎりぎり

愛知県の新型コロナの累積感染者数は、4月26日現在474人です。4月に入ってクラスターと呼ばれる集団感染が2つから7つに増えました。このため14日～24日の1日の発生感染者数は10～19人と多かったです。25日以降の発生数は1名ずつで急減しました（グラフ参照）。これも皆さんが自粛した効果かと思えます。しかし、ウイルスは人が運ぶので、気を緩めずに引き続き、不要不急の外出は控えましょう。

ところで、新型コロナに対するベッド数が不足すると医療崩壊を引き起こします。4月20日では300床で10床ほど不足でした。28日現在1600床で現在の患者数は380人、病床利用率23.7%で余裕があります。ベッド確保に頑張っている愛知県の姿が伺えます（4月22日朝日新聞参照）。

とはいえ、重症化すると治療期間が長引くので退院する人が少ないです。1日発生数が20人ならベッドは60日持ちますが、50人なら24日、100人なら12日です。また、新型コロナのためのベッドを確保することは、がんなどの他の病気での入院や治療・手術を圧迫することを意味します。

医療崩壊を起こさないためにも、感染者を増やさないように、感染予防と自粛を続けましょう。**「ステイ・ホーム 家で過ごそう」**

新型コロナの収束は、研究者によって1年とか2年、あるいは10年かかると言う人もいます。いずれにしても長期化することは覚悟する必要がありそうです。

感染者数など：愛知県新型コロナウイルス感染症対策サイトより

<https://www.pref.aichi.jp/site/covid19-aichi/kansensya-kensa.html>

ベッド数など：COVID-19 Japan
新型コロナウイルス対策ダッシュボードより

累積退院者数 66人

累積死亡者数は31人

https://www.stopcovid19.jp/?fbclid=IwAR1TVyoDC3jGUGbDyyuwgSM9_-

[OGDx2vNQ4KpMar1qCGS8vXdkEhyHd20Sk](https://www.stopcovid19.jp/?fbclid=IwAR1TVyoDC3jGUGbDyyuwgSM9_-)

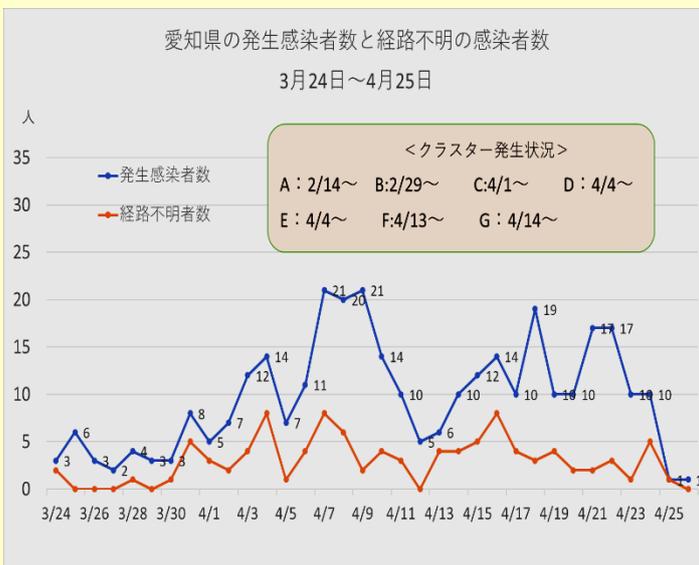
朝日新聞記事

愛知県は新型コロナウイルス感染患者の入院を受け入れた医療機関

に患者1人当たり100万～400万円を交付する制度の創設

（4月22日朝日新聞）を検討し始めた。

<https://mainichi.jp/articles/20200422/k00/00m/040/220000c>



ソーネのホールの現在

ホールでの集まりは自粛しています。現在、ソーネで働いている皆のソーシャルディスタンスを取った休憩所や打ち合わせの場として活用しています。換気はもちろん、除菌スプレーでの衛生管理も小まめにやっています。





3.新型コロナかな？と思ったら

那須裕子

JA 愛知厚生連稲沢厚生病院
医療安全・感染防御室長

私は、当院でのコロナ対策担当として、女子3名、自称「チャーリーズエンジェル」が、寝食を忘れることなく頑張ってます。

みなさまは、コロナの感染拡大防止の3つの密についてはすでにご存じですね。①ムンムン（密閉空間）、②ぎゅうぎゅう（密集場所）③ガヤガヤ（密接場面）の事です。そのほかに、手洗い、咳エチケット、体調管理（よく食べ、よく寝て、適度に運動）もよく知られています。最近では、ソーシャルディスタンス、ステイホームと続々とカタカナ対策が出てきました。なんせ目に見えない相手です！困ったものです。

今回は、「新型コロナかな？」と思った時の受診について紹介します。

図1 「もしかして新型コロナにかかってしまった？」

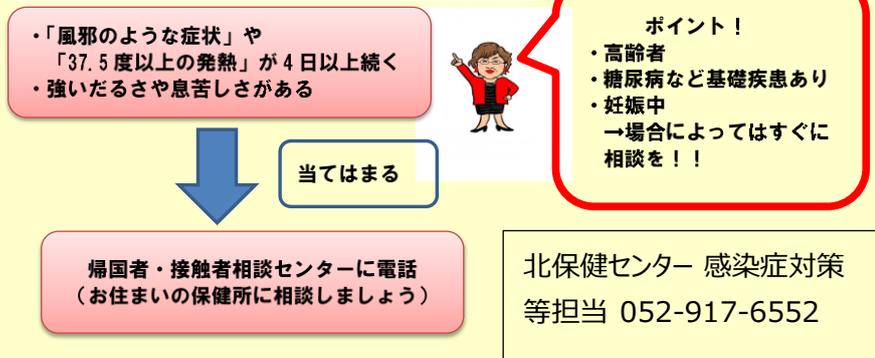


図2 知り合いがコロナにかかって、私も新型コロナに感染していないか心配だわ〜

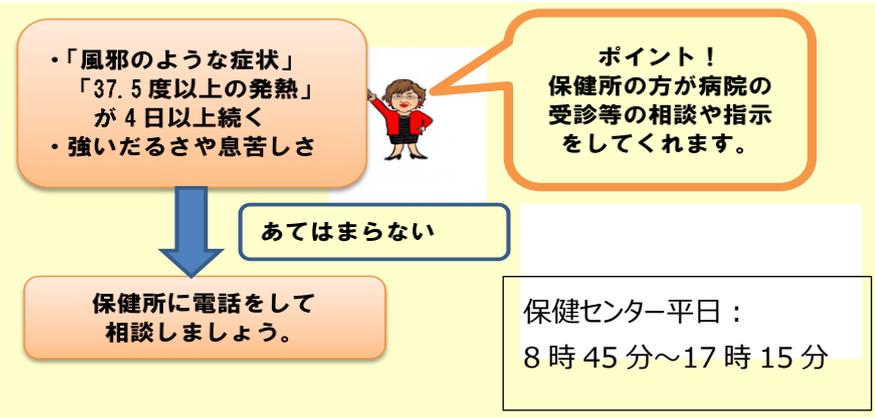


図3 「コロナが心配で病院に行きたいがね」

発熱や風邪症状など自覚症状が無ければ自宅で安静にしましょう



<普段から行う健康チェック>

体温測定

1日1回は熱を測ってみましょう。

<保健所に電話が繋がらない>

- ①いきなり病院に行かないようにしましょう。
- ②まずは病院やかかりつけ医に、電話で相談しましょう

<時間外の緊急の場合>

中保健センター(時間外)
052-241-3612

<病院からお願い>

コロナと確認された患者さんは設備の整った環境で療養されてます。それより誰が持っているかわからない人が多く集まる場所の方がはるかに危険でしょう。

是非不要不急な外出は控えて、「コロナをもらわない」「コロナを人に移さない」活動にご協力お願いいたします。



4.自粛下での地域活動：
学童での知育スタッフとして
岡田 世志子：受講生



新型コロナウイルスの影響で、3密を避け、人との接触を8割減らすために家で過ごす時間が増えている今の状況、免疫力アップのために、健康講座で学んだことが役に立っています。

私は、学童で知育スタッフをしていますが、小学校低学年の子供たちは、授業中は机を離していても休み時間にはどうしても密集してしまいます。そして先生に怒られてしまう。

大事なお子さんを預かる学童では、それはそれはもの凄く気を付けています。この非常事態では仕方ないけれど、注意されることが多く気の毒になります。

学童の子どもたちも、学習支援ボランティアに入っている地域の小学校の子どもたちにも、私は少しでも心のクッションになれるよう寄り添いたいと思います。

そして今だからこそ、人を思いやって行動すること、学校や地域で支え合うことの大切さを伝えていきたいと思っています。

<ニュースレター原稿募集>

ニュースレターの感想、日々の生活でのちょっとしたことを書いてみませんか？「集まらずにつながる」ための提案の投稿も募集しています。

投稿される方は、300字程度の原稿を下記に送ってください。

メールの場合：office@emicin.com

FAXの場合：052-719-3110（堀）



皆さんに寄り添います。
by メンタルコミット・ロボット「パロ」



5. 笑顔の暮らしを大切に

三田裕美：受講生

(暮らしコンサルタント)

新型コロナウイルスが猛威を振るう中で不安を抱えて日々過ごしているかたも多いと思います。私もその一人ですが、そのような状況の中で出来ることは何か？日々何を大切にしていきたいか？など自分に問いかけながら自分にとっての大切なものやことを確認し、日々出来るだけ心の平静を保てるよう、笑顔でいることなどを心がけて過ごしています。



講座に参加した理由は、家政婦としての仕事の中での高齢のお客様との様々な関わりがきっかけとなり、認知症について学ぶことが出来そうだったこと、ボランティアとして何か出来ることがあるかもしれないという気持ちからです。1回目、2回目の講座、そしてボランティアとしての「もしバナゲーム体験会」受講を通して、自分自身の生き方を見つめなおすきっかけにもなり、すぐに暮らしに取り入れることが出来る情報等も、今とても役立っています。

大変な状況となってしまった今、皆さんもどうぞご自身の心が少しでもほっとしたり、癒されたり、笑顔になれることを優先してお過ごしください。私自身も、家の中をパワースポットにするべく整えたり、免疫力アップに励んだり、読書したりなど心が喜ぶことを優先しています。講座の再開を楽しみに、そして出来る限り早い収束を願っています。



ソーネショップのレジ前：コロナ対策をし、感染拡大に注意しながら 営業時間を18時までと自粛しています。地域福祉コミュニティの場として、持帰りのお惣菜、お弁当の充実、ショップの商品を含む**宅配サービス**などもしていきます。

暮らしびと大曽根問い合わせ>

大曽根居住研究会

〒462-0810

名古屋市北区山田2丁目11-62

ソーネおおぞね

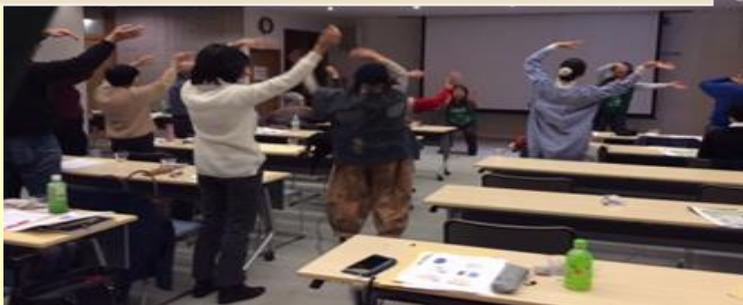
<https://sone-ozone.com/>

sonesoudan@gmail.com

080-7502-8518(荒川)

健康講座やニュースレターは(一社)住総研の活動助成金を受けて実施しております。

第 1 回認知症予防の講座 アイスブレイク



6.連載 2 : 健康、まちづくり、 「ソーネおおぞね」：精神的な健康と 社会的な健康

岡本 祥浩 :
大曽根居住研究会・代表
中京大学教授



前回の内容 :

「健康」とまちづくりの関係を、具体事例としての「ソーネおおぞね」についての岡本教授の連載です。前回は、「身体的な健康」についてでした。

二つ目の精神面についてはうつ状態など精神を病んだ場合に「健康」ではないと解釈する認識が社会的な共通認識になって来たように思います。「精神的な健康」には「人とのつながり」が大きな影響をもたらしますから、次の「社会的に健康」と併せて考えたほうがよいのではないかと考えます。

三つ目の「社会的に健康」は、これからの社会でとても重要な意味を持つだろうと思います。寿命や健康寿命、病気の有無などに地域差があることが話題になっています。

(→右上へ)

ソーネカフェの現在

ソーネショップ同様、感染対策に努めています



特に、塩分や野菜の摂取量で違いがあることが知られています。そこで町ぐるみ、国ぐるみで塩分摂取量を下げたり、野菜の摂取量を上げたりするような試みがされるようになっていきます。

また社会的なつながりが経験知として、「どうも社会とつながっていると健康になるらしい」ということがわかってまいりました。(→次回へ続く)

【連絡】

1. 講座の延期 : 医師との対話術
4月14日→5月17日(日)
感染状況によってはさらに変更する可能性があります。ご了承ください。

2. イベント開催は下記をご覧ください。

①大曽根居住研究会 Facebook

<https://www.facebook.com/kyojukenkyu/>

②ソーネ大曽根の HP

<https://sone-ozone.com/>

2. 笑い筋体操の動画配信開始します
(一社)ハッピーネット・ホームページ

<https://www.emikin.com/>