墨田区のシニア向け情報紙　令和３年（２０２１年）６月発行　第２１３号

どすこい かわら版

発行　墨田区　　編集　ＮＰＯ法人てーねん・どすこい倶楽部

新型コロナウイルス、ワクチン接種体験

ワクチン接種の案内と接種券が4月初旬に届き、5月10日（月）朝8時半からの予約開始を待ち構えていた。先ず、電話をすると、「回線が混んでいます」とのメッセージで、繋がらない。スマホで予約操作をしてみたが画面が進まない。次にパソコンで何度か試みたが「システムは受付を中止しました」と表示が出たため、予約は一旦諦めた。

昼食後、気を取り直して、パソコンから操作すると、二次救急病院の7か所は全て予約済で、区役所は空があり、5月12日（水）午前11時の予約ができた。

当日、10分前に区役所に着き、受付で予約時間を伝えると、11時と順番（1～30）が印刷されたカードを渡され、暫くすると、そのカードの番号が呼ばれて、別の受付で、接種券と身分証明書の確認があり、カラフルなファイルを渡されて、係員がカードの番号と同じ椅子に案内してくれた。その場で、2回目の接種日は3週間後の同じ時間でよければ、ファイルに日時を記入してもらい、2回目の予約が完結する。

そのファイルには順に、1予診票確認、2予診、3順番待ち、4接種、5済証発行、6状態観察と、注意事項が書かれている。グループ全員が揃うと、次の2の予診のギャラリー内の区画に一人ずつ案内される。問題がなければ、3の順番待ちとなり、ワクチンを受ける準備として、肩を出しておく。4で実際にワクチンの接種を受けるが、特に痛みは無く、1分もかからないで接種完了となり、5で済証をもらい、ファイルしておく。最後の6の状態観察の部屋（第1会議室）で15分間、異常が無いかどうかの観察を受けて、無ければこれで終了となる。区役所に到着してから1時間以内で終わった。

後日、ボランティア仲間はどうしているか、尋ねてみると、インターネットで予約した人は、午前中は、同様の問題に遭遇したものの、午後からは予約ができたそうだ。電話の方は、その日は、電話が通じなくて諦めたそうだ。

Aさん　予約方法が分からず、友人に頼みましたところ、区役所の空が7月のみでしたが、とりあえず予約して、後日ボランティア仲間に相談すると、かかりつけの医療機関であれば、電話で予約できることを教えてもらい、電話をすると、直ぐ6月の予約がとれて、区の予約取り消しもしてくれました。

Bさん　家族に頼んでインターネットで、区役所の5月の予約がとれました。

Cさん　受けるべきかどうか、どこで受けられるか等、友人に話を聞いて、近くの医療機関で6月中に受ける予定でいます。

Dさん　区のお知らせを見て、私のかかりつけの医療機関で受けられることが分かり、電話すると簡単に予約がとれました。全く予約の苦労はありませんでした。

その他の仲間　ワクチン接種をためらっている人もいましたが、テレビで墨田区の関係者が一丸となって、ワクチン接種の取り組みをしていることを知り、受けることにした人もいました。

（記者）近所にお一人で住んでいる方と、出会った時にはワクチン接種の声掛けをしています。

手軽にクッキング128　食育支援部

「梅雨時を元気に～長芋を使って」

Q1 今回のレシピに込めた想いは？

6月16日は「麦とろの日」、語呂合わせから生まれた記念日です。食材のヤマノイモは、消化の促進や疲労回復に必要な栄養素が豊富で「山のウナギ」とも、呼ばれています。体調を崩しがちな高齢者の方々には、元気に梅雨を乗り切って欲しいとの想いから、簡単で美味しい「長芋」を使ったレシピをご紹介します。

Q2 今回は何故長芋をとりあげたのですか？

ヤマノイモというと、とろろを作って食べることが多いですが、「長芋」は扱いやすく、生で食べるとシャキシャキに、すりおろせばトロトロに、焼いたり炒めたりすればホクホクにと、調理方法によって様々な食感を楽しめるからです。

Q3 初めて芋を買い物するのですが、どんな種類がありますか？

とろろでおなじみの山芋ですが、山芋という特定の品種はなく、長芋や大和芋、自然薯といったヤマノイモ科に属するイモ類を総称して、山芋と呼びます。

Q4 ヤマノイモは、ジャガイモとかサツマイモと違って、何故、生で食べられるのですか？

芋類は、普通加熱して食べるものですが、ヤマノイモに豊富に含まれる消化酵素のアミラーゼやジアスターゼによって、でんぷんが分解されやすいので、生で食べられます。

Q5 残った食材はどうしたら良いですか？

すりおろした状態で、小分けにして冷凍します。約1か月保存できるので、食べるときは自然解凍すれば、無駄なく使いきることができます。

私からのコメント

・長芋を2㎝角に切ると大きいので、びっくりされると思いますが、あまり小さいと柔らかくなってしまい、むっちりとした食感が楽しめないので、大きめにしました。

・生姜の量はお好みで調節してください。入れすぎると辛くなってしまいます。

・薄味ですので、炊き上がったら梅干しの果肉のみじん切りを混ぜても美味しいですね。

・家族からの一言「長芋がホクホクで美味しい。胃に優しいね。」

＜６月のごはん＞

「長芋と生姜の炊き込みごはん」

（長芋がホクホクで消化も良く、おいしいです）

茶碗１杯分の栄養価
・エネルギー　２４７ kcal
・塩分　　１ｇ

＜材料　茶碗３杯分＞

米	１合（１５０ｇ）
押し麦	２５ｇ
出し昆布	５㎝
酒	大さじ１
塩	小さじ１/４
しょう油	小さじ２
長芋	１５０ｇ
生姜	１/２かけ

＜作り方＞

1．米はといで炊飯器にいれ、いつも通りの水加減にする
2．そこへ押し麦を加え、麦の重さの２倍（５０cc）の水を加えてだし昆布を入れる
3．生姜は千切りにする
4．長芋は皮をむいて、２㎝角に切る
5．１の炊飯器に酒、しょう油、塩を入れてかき混ぜ、３の生姜を散らし、４の長芋をのせて炊く
6．炊き上がったら、長芋をつぶさないように、さっくりと混ぜる

（担当：食育支援部N．K）

エッセイ No.185

出来事　その3「葛藤（かっとう）」

並木　景子

今まで、何のこともなく出来ていたことができない！　頭の中では、今日はこうして、ああしてと、考えは確かなのに、身体はままならない。

先ず、一日の生活は、床（とこ）から起き上がることさえも、大仕事なのです。上半身は何とか起こせるのですが、病院のベッド生活とは違い、平らな布団からの立ち上がりには、工夫が必要なのです。仰向けの体勢から四つん這いになり、近くの掴（つか）まることができるものを、目で確認してから、右手を伸ばしてと、一つ一つ目で確認してから行動に移るので、今までの倍の時間がかかり、全て、勝手が違うのです。何をするにも、ゆっくり慎重に行います。一つ何かを忘れると、又その倍の時間がかかります。

ご飯は、前の晩に準備をして、朝は炊飯器のスイッチを入れるとOKです。味噌汁はサヤいんげんに火が通れば、インスタント味噌を使い出来上がり、熱いうちに卵を割り入れて半熟にして、おかずは買い置きの物を食べます。毎日が同じではありませんが、まだまだ先がある。どうしよう？　地域包括支援センターへ連絡をすると「承知しました。それでは来週、ケアマネジャーがお伺いします」とのことでした。それまでの10日間、なんとか持ちこたえないといけません。以前は10分で行けたスーパーへは、信号は一度見送って、歩道はつまずかないように、ゆっくり歩きます。帰りは、荷物を落とさないように、転ばないようにと、気をつけながら、汗を流して帰宅します。1時間以上はたっぷりかかるので、買った物の片付けは、後回しにして、とりあえず休憩します。健康なときには、考えも及ばない大作業でしたが、何とか10日間をクリアしました。

ケアマネジャーが来てくださった当日は、先ず「買い物はどんなサービスを希望ですか？」から始まり、具体的に何をどう買うか？　必要な時間はどの位か、サービス費用引落の銀行口座番号を契約書に記入し、印鑑を押すと、最後に「以上で契約は終了しましたが、今はコロナ禍でヘルパーが不足しております。帰りまして人材調整して、お返事をさせていただきます」とのことでした。数日後「人材派遣センターから、金曜日午後2時半から30分買い物サービスに伺います」との連絡をいただきました。

当日、中年男性のヘルパーさんが、買物に付添ってくれました。お米2キロと調味料の瓶入り等を購入しました。

30分ではうろうろできないので、直ぐ帰路につきました。暑い日でしたので、ヘルパーさんは汗を流して、荷物を玄関まで運んでくださいました。

健康であることの大切さ、歳を取るという現実、さらに世の中の変遷を実感しています。昔はこんなヘルパーサービス制度は無く、介護サービスという、お仕事に感謝しています。

小さな子供が、日に日に目に見える成長とは逆に、高齢者は日毎（ひごと）に衰えが加速してきます。目に見えない体内で何が起きているのか、症状が出てきて、気が付いた時には、もう快癒（かいゆ）無しと、認めざるを得ない状態です。

私は「もう両親よりも、ず～っと長く生きてきましたので、終末への進化と受け止めています」

（完）

「シニア人材バンク　登録者募集中」

ボランティア活動をしたい方の登録と依頼に応じた派遣を行っています。

パソコン、麻雀、将棋、子育て支援、日本語支援、家事援助、生活支援、健康教室のお手伝い、各種講座、講演会の企画から会場の準備作業など、どなたでも気軽に参加できる、さまざまな活動をしています。

皆様の知識、経験、特技、趣味等を地域で活かしてみませんか？

令和３年５月26日

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan　厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

新型コロナワクチンについて皆さまに知ってほしいこと

～ワクチンに関する情報を、正確に、わかりやすくお伝えします～

新型コロナワクチンは、高い効果が認められています。

あなたが接種する新型コロナワクチンは、2回の接種によって、約95%の有効性で、発熱やせきなどの症状が出ること（発症）を防ぐ効果が認められています。（※インフルエンザワクチンの有効性は約40～60%）

高血圧、糖尿病などの基礎疾患をお持ちの方でも高い発症予防効果が認められています。

新型コロナワクチンは、あなたご自身のためだけでなく、医療機関の負担を減らすための重要な手段にもなります。

新型コロナウイルスは、まだまだ未知のことがあります。令和3年４月末までに、約59万人が新型コロナウイルス感染症と診断されており、１万人以上の方が亡くなっています（集中治療を要したり死亡する割合は、約1.6%（50歳代以下で0.3%、60代以上で8.5%））。こうした中で、多くの方に接種を受けていただくことにより、重症者や死亡者を減らし、医療機関の負担を減らすことが期待されます。

ワクチン接種によるメリットが、副反応のリスクより大きいため、接種をお勧めしています。

接種後には、体がワクチンに反応して、接種部位の痛みなどの局所反応や、発熱、頭痛などの全身性の反応が生じる可能性があります。これらの反応は、1回目より2回目の方が多く、年齢が上がるにつれて頻度が低くなるようです。接種は体調が悪くないときに受け、接種後はゆっくり過ごすようにしましょう。

アナフィラキシーなどの重いアレルギー反応を起こしたことがある方は、通常より長く（30分間）経過を見て、万が一アナフィラキシーが起きても医療従事者が必要な対応を行っています。

これまでのところ安全性への重大な懸念は生じておらず、接種のメリットが、副反応のデメリットを上回っているため、接種をお勧めしています。

掲載の内容は、今後見直される場合があります。

つながる 墨田区

発行　墨田区福祉保健部高齢者福祉課
〒130-8640 東京都墨田区吾妻橋1-23-20
電話　03-5608-6168 FAX 03-5608-6404

編集　NPO法人てーねん・どすこい倶楽部
〒131-0032　東京都墨田区東向島1－17－8
電話　03-5631-2577 FAX 03-5631-2578
(受付時間：平日午前１０時～午後４時)
メール　tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp
ホームページ http://tehnendosukoiclub.jpn.org/

編集後記

最近、テレビや新聞のニュースで、墨田区の新型コロナウイルスのワクチン接種の取り組みが、度々取り上げられています。東京都内でも特に墨田区は、接種が進んでいて、多数の区の職員の方々から、医療従事者に至るまで一丸となって取り組んでいることが分かり、嬉しくもあり、墨田区の住民で良かったと感じています。