

4月 加古川 卵月

K A K O G A W A



「ワクチンの話」

感染症にかかると体の中で抗体などが作られ、新たに外から侵入する病原体を攻撃する仕組みができます。
この仕組みを「免疫」と言います。免疫の仕組みを利用したのが「ワクチン」。ワクチンを接種することにより、あらかじめウイルスや細菌（病原体）に対する免疫（抵抗力）をつくりだし、病気になるにくくするのです。

いよいよ、新型コロナウイルス感染症に有効なmRNAワクチン接種が始まりました。mRNAとはメッセンジャーRNAの略で、タンパク質を作るための設計図のことです。細胞の核内にあるDNAから作られ、タンパク質を作るのに利用された直後に分解されます。われわれの細胞内でも常にmRNAが作られています。

新型コロナウイルスの一部のmRNAを特殊なコーティングで包み、筋肉注射により体内に注入します。人の細胞内に入ることにより、新型コロナウイルスのタンパク質の一部が作られ、ヒト免疫細胞がそのタンパク質を異物と認識して、免疫ができます。mRNAワクチンは今回初めて新型コロナウイルス感染症の予防で実用化されました。新しいワクチンであり、免疫がいつまで残っているか、これからの研究結果を待つこととなります。

ワクチンは感染症を100%防ぐのではなく、重症化を防ぐものです。接種しても、これまで通り、マスク、手洗い、消毒、三密を避ける、といった対策を続けてください。

予防注射には、「個人を守る」と「社会を守る」の2つの役割があります。予防接種を受けるとその病気に対する免疫（抵抗力）が作られ、その人の感染症の発症あるいは重症化を予防することができます。

また、多くの人が予防接種を受けることで免疫を獲得していると、集団の中に感染者が出て流行を阻止することができる「集団免疫効果」が発揮されます。さらに、何らかの理由でワクチンを接種することができない人を守ることもつながります。

【接種の流れ】

接種の時期より前に市町村から「接種券」と「お知らせ」が届きます。全額公費で行うため、**無料**です。

皆様に受けていただくようお願いしていますが強制ではありません。しっかり情報提供を行ったうえで、同意がある場合に限り接種が行われます。

予防接種による感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について理解したうえで、自らの意思で接種を受けてください。詳細が分かり次第掲示させて頂きます。

ご質問のある方はケアマネジャー・井元まで。



「LIFE」 ジェンダー平等を推進す為に必要なものの見直し

パストラール加古川

ちょっと前までピンピンしていたのに、あれっと思って思っている内に「コロナ」とあちらへ〜。1983年に初めて言われて、あつという間に広まりました。最新まで元気な、要介護状態にならずに寿命を全うできる状態のことを指します。寿命には健康寿命と平均寿命がありますが、この2つの差が少なければ少ないほど、ピンピンコロリだといえます。パストラール加古川の生活で目指せるピンピンコロリのための生活習慣をお伝えします。

①**間食は控えめに、3食をバランス良く食べる。**
ダイニング利用は重要な要素！

お歳を召されると、歯の具合や体調などで、どうしても自身が食べやすいと感じるものばかり食べてしまいがちです。その結果、栄養バランスや生活リズムが崩れ、生活習慣病などの悪化につながり、本来であれば不要だったお薬が増えてしまいます。ダイニングで食事を摂るとなると、「これはあまり好きじゃないな」や「これ食べにくいよね」といった悩みが付きまといますが、生活の根本である食のバランスを維持する上で、ダイニング利用は最も手軽でコストパフォーマンスに優れた健康維持手段と言えます。

②**歩く事は、とても大切**

「痛くてもしんどくても動ける内はなんとかして動く」ことが大切です。「杖や押し車を使う」「しんどくても我慢して動く」、自分の身の回りの事はなんとでも自分でやるという気概がピンピンの部分に繋がるのではないかと思います。

③**姿勢は大事**

立つ時、座る時、歩く時、良い姿勢を意識していただくことで背筋や腹筋を鍛える事ができます。姿勢を保つ筋肉に普段から刺激が入る事で、呼吸や排便に良い影響があり、それによって睡眠や食事にも良い影響が及ぶため、生活リズム全般を保つ事が可能です。鏡の前に立つ時、夜などガラスにご自身の姿が映り込む時、姿勢が悪くなっていないか確認するようにしてください。

④**部屋を安全に**

住戸内は元気な時から整理整頓しておきましょう。不用品が少ない部屋は転倒の危険が少なく、たとえ身体が弱って転倒の危険が出てきても手すりなどを設置して未然に防ぐ事ができます。高齢者の転倒は、要介護状態になる原因の上位に常にランクインしています。最も過ごす時間の長い住戸内を安全に保つ事が要介護を避け、ピンピンコロリを達成する手助けになります。

⑤**自分のコロリは自分で決める**

幸せなコロリを迎えるためには、いわゆる終活をしっかり済ませておくことが大切です。体が弱ってくる、病院の手続きや各種支払いなどの公的な手続きをするのが大変になってきます。その時、頼りになるのが保証人様です。元気な時から保証人様と綿密に連絡を取っていただき、終活に関わる様々な事について意思疎通を図っていただけると、いざという時に困る事が少ないと思います。本人はピンピンコロリで気持ちよく逝うために、遺族がもめるケースも珍しくありません。遺族の負担を軽くするために、葬儀の方法や訃報の連絡先を含めて終活をしっかり済ませておくことが大切だと思います。

パストラールでピンピンコロリを目指す生活習慣、いかがでしたでしょうか？是非、参考にしてみてください。ご質問は吉川まで。

東播磨のグルメ紹介

加古川パスタ

小麦の種子生産から収穫、パスタへの加工を、加古川市内で手掛けたパスタです。小麦は瀬戸内海地域での栽培を目的に、日本で改良された新品種セトディー、加古川パスタは日本初のこの国産デュラム小麦で作った「純国産パスタ」でもあります。風味の強い、もちもちした食感が特徴です。



かつめし

洋皿にもったご飯の上に叩いて平たくしたビーフカツを乗せ、デミグラスソース系のたれをかけます。スプーンではなくお箸で食べるのが一般的。家庭や給食でもお馴染みの市民のソルフードです。



清水いちご

普通のいちごは流通過程で傷まないように完熟前に出荷しますが、清水いちごは完熟させてから出荷し、一番の食べごろで消費者へ届けます。市場にはほとんど流通しない稀少ないちごです。



いなみ野メロン

芳醇な甘さとジューシーな舌触り。その美味しさの秘密は「ミツバチに受粉させる」「一つのつるには実は一つ」などこだわりの栽培方法にあります

