



成人のワクチンについて

社会医療法人延山会 苫小牧澄川病院
院長 市川 健司

健康を守る方法の一つとして、ワクチン接種があります。接種に補助がある成人のワクチンとして、インフルエンザワクチン（65歳以上）、新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）ワクチン（65歳以上）、肺炎球菌ワクチン（65歳）、带状疱疹ワクチン（65歳以上）があります。高齢者は、これらの疾患を契機として、日常生活の質が著しく低下してしまうことが少なくないとされています。

新型コロナ感染症（COVID-19）は、ワクチンの普及や、原因ウイルス（SARS-CoV-2）の変異によりその病原性が変化してきていることなどにより、重症化する方が減ってきています。しかし、毎年、時々、流行のピークが見られています。高齢の方は、新型コロナ感染症を契機として日常生活の質が著しく低下し、そこからなかなか回復できない方もいらっしゃいます。新型コロナ感染症になりにくくする方法、なっても症状を軽くする方法として、ワクチン接種が重要と考えられます。

肺炎は、悪性腫瘍（癌や肉腫、白血病などの骨髄増殖性疾患）や心疾患とともに、高齢者の死因の、上位にランキングされています。肺炎球菌は、肺炎の原因となる細菌の中で最も多く、また他の原因菌とくらべて重症になりやすいとされています。肺炎球菌による肺炎にかかること、あるいは、重症化することを予防するために、ワクチンが開発され、その接種に補助が行われてきました。使用されるワクチンは、ニューモバックスと呼ばれるワクチンで、その効果が実証されてきました。しかし、接種後5年ぐらいでその効果が低下してくるため、再接種も行われてきました。その後、5年たっても効果が減弱しない、プレベナー、バクニューバンス、キャップバックスといったワクチンが開発されてきました。これらは、ニューモバックスよりは接種費用が高いですが、1回接種すれば良いことを考えると、接種に補助が受けられない方（2回目以降の方、65歳以外の方など）にはよい選択肢の一つとなります。さらに2026年4月より補助の対象がプレベナーに変更になると言われています。また、最新のワクチン：キャップバックスは、最も有効性が高いと言われています。肺炎球菌による肺炎から身を守るために、高齢者の方は肺炎球菌ワクチンの接種を考えてみてはいかがでしょうか。ただし、誤嚥性肺炎のように肺炎球菌以外の原因で起こる肺炎には効果はありません。

带状疱疹は、加齢などに伴い、免疫機能の低下した方に起こる病気で、治った後に、発疹の出た部位に神経痛が年余にわたり残ることがある病気です。子供の頃にほとんどの方が感染している、水疱瘡の原因ウイルスが引き起こすと考えられています。ワクチンで、免疫力を補強することにより、発症する危険を減らす、重症化を防ぐこと、神経痛が残ることを防ぐことが期待されます。

当院では、肺炎球菌ワクチン、带状疱疹ワクチン、新型コロナウイルスワクチンを扱っております。詳細は、窓口にお問い合わせください。



入所行事

喫茶の日

12/19(水)皆様お待ちかねの喫茶の日、本日のメニュー（ずんだパフェ・たるまん・モンブラン・イチゴゼリー等）と、飲み物は各自お好みで注文され、美味しいデザートに舌鼓。職員のウェイター&ウェイトレスも板につき、笑顔で「いらっしゃいませ」とお出迎え、目の前に並んだ豪華(?)なデザートに“笑顔”と“美味しい言葉”をたくさん頂きました。



クリスマス会



12/25(木)レクリエーションルームでクリスマス会を開催。高田カルテットの皆様【サクソ・ピアノ・フルート・カホン】でクリスマスソング等を演奏して頂き、ひと時ではありますがクリスマスムードを堪能されました。最後にサンタ・トナカイと一緒にハイポーズで記念撮影。昼食では、“MerryXmas”の発声で乾杯し、ケーキとジュースもいただきました。



令和8年1月5日(月)、施設長の『新年あけましておめでとうございます』の挨拶から恒例行事の職員による獅子舞いを披露。今年一年の無病息災を祈りながら、獅子がお一人お一人の頭を“がぶり”と噛み、入所者の皆さんと笑顔で記念撮影をしていました。今年も無事に新年を迎えました



新年会



変更のお知らせ

4月1日より、当園及び澄川病院の事務窓口でのお支払いの対応時間が、下記のように変更となります。皆様には大変ご不便をおかけすることとなり申し訳ございませんが、ご理解、ご協力の程よろしくお願いたします。

【窓口受付】

平日（月～金曜日） 8：45～17：00

第1・3土曜日 8：45～12：30

※日曜・祝日、第2・4・5土曜日、17時以降の支払いが出来なくなりましたので、ご注意ください。

ひな祭り



3/3(水)レクリエーションルームにて、三人官女の舞を始めにひな祭りが開催されました。三人官女と一緒に笑顔で記念撮影。師長の作った綿あめをいただき、さらに昼食には桜もちと甘酒も出され、糖質解禁の嬉しい一日となりました。





クリスマス会



通所行事

12月22日(月)～12月25日(木)の4日間ボランティアの方を招いて、クリスマス演奏会を開催しました。22日は『苦小牧プラスサウンズ』の皆様によるアンサンブル、23日は『高田カルテット』の皆様によるジャズの演奏、24日・25日は『茉莉花』の二胡の演奏と、それぞれの素敵な音色を聴きながら楽しい時間を過ごしていただきました。午後のおやつには、ケーキとシャンメリーやコーヒー等を提供してクリスマスの味を堪能していただきました。また、サンタやトナカイに扮した職員との記念撮影にも皆様笑顔いっぱい参加して下さり、クリスマスの雰囲気を楽しんでいただきました。



令和8年1月5日(月)に新年会が行われました。職員による獅子舞が、皆様の無病息災を祈願しながら登場。北尾施設長をはじめ職員一同で、今年も皆様に元気で通所していただけることを願い、新年のご挨拶とさせていただきます。最後は、厄除けの思いも込め、獅子舞と一緒に記念撮影を行いました。

新年会



節分



2月3日(火)節分行事が行われ、寸劇が披露されました。職員が赤鬼・青鬼・馬・村人に扮して現れ、アドリブたっぷりの演技を披露すると笑いとお声で大変盛り上がり、皆様に喜んで頂くことができました。寸劇の後には皆さんと記念写真を撮影しました。



ひな祭り



3月3日(火)にひな祭りが行われました。職員がお内裏様とお雛様に扮し寸劇を披露すると皆様からたくさんの拍手をいただきました。また寸劇後の記念撮影にも笑顔で参加していただきました。笑顔あふれるひな祭りを楽しんでいただけて、職員一同うれしい思いでした。



簡単ホームエクササイズ

§ 転倒予防のための足指トレーニング §

☆足の指の重要な役割☆

1. 姿勢の安定・バランス保持
2. 歩行・走行時の推進力（キック）
3. 土踏まずの維持（アーチ構造）



運動の注意点とポイント

- 靴下は履かず**裸足**になり、指をしっかり動かすことを意識しましょう。
- 動作に**痛みを感じる場合は無理をせず、中止**してください。

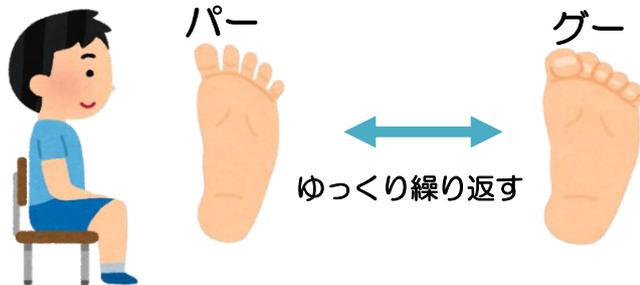
運動1 足指グーパー運動

＜効果＞

足の指の**ストレッチ効果**だけでなく、足裏の筋力が強くなり、**踏ん張りが効きやす**くなります。また、血行促進効果もあるため、**冷え性の改善**にも繋がります。

＜方法＞

- ①椅子に座った状態で行います。
 - ②足の指をしっかり開きます。（パー）
 - ③次に足の指を丸めます。（グー）
- ※②と③をゆっくり繰り返します。



運動2 タオルギャザー

＜効果＞

足裏の筋力を鍛え、立ち上がりや歩く時、バランスを崩した時に踏ん張り、**姿勢を立て直す能力を高め**ます。

＜方法＞

- ①椅子に深く座り、床にタオルを敷き、足を乗せます。
- ②足の指を曲げて**タオルを掴みます**。
親指だけではなく、小指まで意識し全体的に使用するように心掛けます。
- ③繰り返し徐々にタオルを引き寄せます。



- ※フローリング等のタオルが滑りやすい所で行いましょう。
- ※タオルだけだと簡単な方は、本やペットボトル等、重りを乗せて行いましょう。

感謝

苦小牧ライオンズクラブや澄川楽生会の皆様、その他個人や関係者の方々から、タオルやウエス・オムツ等々、沢山の寄贈をいただいております。当法人各事業所の利用者様他、色々な場面で使用させていただいております。いつも気にかけていただき、ありがとうございます。

広報委員のつぶやき

今年の苦小牧は例年に比ベドカ雪が少なく、その代わりに道路がツルツルで歩くのが大変だったように思います。その雪や氷も溶けてきて、少しずつではありますが、遠くの方から春の気配が近づいて来ているように感じています。(M)



発行
社会医療法人延山会
老人保健施設 苦小牧健樹園 広報委員会
苦小牧市澄川町7丁目9番18号
TEL 0144-67-3111