



時事寸考

シーダ・ウォーク施設長・医師の吉田です。

このところ新型コロナウイルス「変異株」の話題が目立ちますがこれは何でしょうか。1月に日本感染症学会は報道機関に「変異種」と呼んではダメですという声明を出しました。

「この(突然変異の)中で、新しい性質を持った子孫ができることがあります。この子孫のことを変異“株”と呼称します。変異株は、変化した遺伝情報の影響を受けた一部の性質が変化していますが、もともとの生物の種類は変化していません。この場合、同じウイルスの複製バリエーションにすぎませんので、ウイルスの名称(SARS-CoV-2)は変化しません。」

日本でもみられるようになったイギリス型変異株ではウイルスのS(スパイク)蛋白にN501Yという変異が生じています(501番目のアミノ酸がアスパラギンからチロシンに変化)。コロナウイルスがヒト細胞に侵入するにはS蛋白がACE2という細胞表面蛋白と結合する必要がありますが、N501Y変異ではこの結合力が強くなり、感染力も高まると考えられています。S蛋白はワクチンの標的(対抗する抗体を作る)ですから変異によりワクチンが効かなくなる可能性もありますが、イギリス型では抗体との反応性は変わらないようです。しかし、南アフリカ型やブラジル型の変異株も報告されており、これらはE484Kという変異もあって抗体との反応性が弱いと報告されています(実際のワクチンの効き目については今のところ不明)。



栄養科より今月の一押しメニュー

4月の行事食は、4月7日昼食「桜ちらし寿司、すまし汁、豆乳茶わん蒸しそばろあん、フルーツ」です。粥食の方は、粥に具材をトッピングした「ちらし粥、でご用意します。4月は「鶏肉の菜種焼き、」春野菜シチュー、など春を感じられる献立も登場します。

季節感を楽しみながら、バランスの良い食事をしっかり摂り、元気にお過ごしください。



介護老人保健施設 シーダ・ウォーク
〒167-0034 東京都杉並区桃井3-4-9
TEL.03-5311-6262(代) FAX.03-5311-6180
<https://kawakita.or.jp/suginami-area/cedar/>



2021年3月25日発行 vol.165 編集:渋谷・常盤・安倍・村松・高嶋・石川

Cedar Walker 法律相談

人生100年時代を迎えるにあたって

日本では少子高齢化が進んでいます。人口推移を見ると、江戸時代のころによやく全国で1000万人程度に明治維新のころでも3000万人ほどだったそうです。その後に爆発的に人口が増え、2010年にピーク(1億2700万人)となり、現在は人口が減少しています。政府のシンクタンクの予測では、今後100年をかけて人口が4000万人程度にまで減るのではないかともいわれています。

上記の予測が当たるかどうかはわかりませんが、これから少子高齢化が加速していくとしても、健康で充実した人生を全うしたいと願いは誰も持っていると思います。

ところで、健康寿命という言葉聞いたことはあるでしょうか。健康寿命とは日常生活に制限無く健康に生活できる期間をいいます。対して、平均寿命は生まれてから亡くなるまでの期間をいいます。2019年の厚労省の報告書によると、男性の平均寿命と健康寿命の差は8.84歳、女性は12.35歳の差があるそうです。又、要介護2以上の期間が、男性では1.5歳、女性では、4歳程度あります。これからは人生100年時代とも言われますが、平均寿命が延びると、サポートが必要な時間も増えていくと予想されます。しかし、自分の老後について元気なうちから準備をしている方は多くはないと思います。老後の準備の代表例として、遺言を書くことをイメージされる方もいるかと思いますが、遺言はあくまでも、ご自身が亡くなった後に効力が生じる物です。そのため、ご自身の老後のためには、遺言の作成とは別の準備をしておく必要があります。そのための制度の代表的なものとしては、任意後見契約というものがあります。任意後見契約とは、元気なうちに、将来に判断能力が低下した場合に備えて、信頼できる人に、あらかじめ代理権を付与しておくというものです。任意後見契約は、将来に認知症になった場合などに備えて、信頼できる人に転ばぬ先の杖になってもらうという制度といえます。委託できる事務としては、お金の管理、不動産の管理や売却、年金などの手続き、家賃や公共料金などの支払、生活費の送金や日用品の購入、施設や福祉サービスの契約の代理など様々なものがあります。その他にも、お亡くなりになったときのご葬儀の方法などを、あらかじめ決めておく方もいらっしゃると思います。



老後の準備はまさにオーダーメイドですのでお気軽にご相談下さい。

桜丘法律事務所 弁護士 小堀 惇

(電話)03-3780-0991 (WEB)<http://www.sakuragaoka.gr.jp>

種から育てて 藍のたたき染め をしました

徳島の高校生が育てた藍の種を蒔き、育てて藍のたたき染めをしました。

「たたき染め」とは…布に藍の葉をのせて、金づちでトントン叩いて染め出す染色方法です。

春

種まき



発芽→植替え

育苗ポットに植えた種は
2～3週間で発芽しました。



プランターに植え替えます。
立って作業をする方も、座位の方も、
みなさんバランス保って作業をしています。

夏



藍が立派に
成長しました！！

さあ、
たたき染めの
本番です

トントントン…

きれいに染まるといいな



収穫

藍には薄紫の花が咲き、種がたくさん取れました！
来年が楽しみです。



秋



世界に一つの
たたき染めが完成！



木づちでトントントン…

シーダ・ウォーク ミニニュース

ひな壇を
飾りました♪



新しく“チェアインバス”を
導入しました★



専用の椅子に座ったまま
入浴ができます。