

# やすらぎ新聞

## 4月号

一般社団法人 尾道市医師会  
介護老人保健施設 やすらぎの家  
2021年 4月 251号



世の中にたえて桜のなかりせば

春の心はのどけからまし

在原業平（古今和歌集より）

この世の中に、全く桜というものがなかったら、春を過ごす人の心はどんなにのどかであることでしょうか。

蛇が池の河津桜



本来はのどかなはずの春ですが、今年は広島県が桜の開花一番との発表があり、業平の歌のようにそわそわと桜の花を探しに行ってきました。ふくし村近くの池のほとりに河津桜を見つけました。近所の方からこの池は『蛇が池』と聞いて早速調べてみると尾道市の民話『海龍寺と蛇が池』に由来する池と分かりました。蛇が池には龍王が住んでいて、人々は雨乞いを願ったそうです。



現在の蛇が池



海龍寺門前の桜



浄土寺境内の桜



さくらんぼの花

通所リハビリの御利用者様より、自宅で丹精されたさくらんぼの花が咲いたと持って来て頂きみんなで愛でさせて頂きました。



# 行事報告 ～ひな祭り会～

3月初めにひな祭り会を開催しました。この度も感染対策の為、各棟での開催となりましたが、お点前やクイズなど、それぞれに内容を企画し楽しい時間を過ごして頂きました。



## ～通所リハビリ～



おひな様と一緒に  
記念写真！



昼食メニュー



ひな祭りに向けて飾り付けを通所リハビリの御利用者様に作成して頂きました。ちぎり絵やモチーフは色を考えながら細かい作業を丁寧に仕上げてくださいました。どれもとても可愛らしく、ひな祭り会をいっそう華やかにしてくれていました。



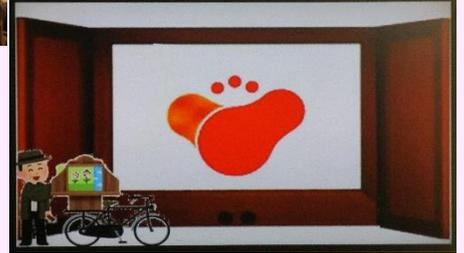
可愛らしいお内裏様が出来ました。



1階食堂ホール



## ～ひかり棟～



御利用者様におひな様・お内裏様に変装して頂きました。とてもよくお似合いで、写真を見て喜ばれていました。また、みんなでひなまつりの歌を歌ったり、ひな祭りに関するクイズをテレビで流したり、紙芝居を楽しんでもらいました。



## ～のぞみ棟～



職員がお点前を披露し、その後記念撮影も行いました。また、お茶の時間には抹茶と和菓子を召し上がって頂きました。御利用者様にも大変、好評でした。



## 《衣替えのお願い》

厚手の冬物衣類から通気性のある薄手の衣類への入れ替えをお願いします。

朝夕はまだ冷え込む為、温度調節がしやすい上着はがあると良いと思います。

名前は同姓の方もいる為、**フルネーム**でご記入をお願い致します。

## 4月の行事予定

お花見会 14:00～

4月7日(水)ひかり棟

4月8日(木)通所リハビリ

4月15日(木)のぞみ棟

誕生日会 4月19日(月) 14:00～



# ドクター伊藤の知っトク！NO.8

## 【新型コロナワクチンについて】



やすらぎの家 施設長 伊藤勝陽

ワクチンはウィルスや細菌などの病原体の体への侵入に備え体の免疫を反応させる薬で、皆さんはインフルエンザや肺炎を予防するため毎年打たれていると思います。

新型コロナウィルスワクチンも他のワクチンと同様、接種されると特定の抗体が体内で作られ（液性免疫）、同時にウィルスを攻撃する細胞を刺激（細胞性免疫）します。

ワクチンには病原性を弱めた病原体から作られる生ワクチンや、活性力をなくした病原体や病原体を構成するタンパク質からできた不活性ワクチン、ウィルスを構成するタンパク質の遺伝情報を注射し体内でウィルスのタンパク質をつくらせ、そのタンパク質に対する抗体が作られることで免疫を確保するメッセンジャーRNA ワクチン(m-RNA)などがあります。今回のコロナワクチンは m-RNA で、ファイザー社、モデルナ社、アストラゼネカ社などが開発しています。

日本では今のところファイザー社のワクチンが薬事承認され接種が開始されていますが、1回目から3週後に2回目を受けることになっています。



### ワクチンの安全性と副反応（副作用）

ワクチンは重い急性期の病気や、発熱（通常 37.5℃以上）のある人、ワクチンで重度の過敏症を過去に起こした人、免疫不全のある人などは接種出来ないこともあります。

ワクチンを接種すると当然副反応があります。ファイザー社のワクチン接種後には注射した部位が痛む、疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢、発熱などが報告されていますが、多くは数日以内に回復しています。重い副反応である急性のアレルギー反応（アナフィラキシー）も報告され、国内のアナフィラキシーは18万1184件のうち36件（10万人当たり約7名が発症）ですが、全員改善しています(3/13 読売新聞)。健康被害が起きた時には国からの救済が受けられます。



### ワクチンの効果

ワクチン注射すると注射していない人に比べて新型コロナウィルスにかかった人が少ないと言われており、またファイザー社のワクチンは発熱や咳などを伴わない無症状の感染を予防する効果が94%に上ったとイスラエルでの接種から得られており、自覚のない感染者の感染防止が期待されています。

### 編集後記

冬の足音も遠ざかり、いよいよ心華やぐ春本番になりました。今年の桜の開花。トップバッターは、広島県でしたね。そんな小さなニュースでも、気持ちが一気に春めきますね。桜土手の桜の花吹雪が本当にきれいで、川に浮かんでいる沢山の桜の花びらも見ものです。桜の花を楽しめる期間はあっという間ですが、私も桜の下を歩いて、少しでも心癒される時間を楽しみたいと思います。🌸🌸🌸🌸🌸🌸

発行：一般社団法人 尾道市医師会  
 介護老人保健施設 やすらぎの家  
 住所：〒722-0042  
 尾道市久保町1718(尾道ふくしむら内)  
 TEL：(0848)20-7150  
 FAX：(0848)20-7152  
 編集者：島谷育枝 村上麻衣子 上杉健  
 児玉千春 岡田和子 中尾美貴  
 監修／豊田眞子