

## 「新型コロナウイルス感染隔離マニュアル」勉強会報告

昨年11月20日に施設内で「新型コロナウイルス感染隔離マニュアル」というテーマで勉強会が開催されました。

施設長がスライドを使用して『感染者の個別ケア』『施設内の管理体制』について、講義が行われました。

勉強会の一部である『感染者の個別ケア』の概要については下記の通りの内容です。

感染したと疑われる利用者様を個室に隔離する。

濃厚接触者と思われる方々に個室の準備ができない場合はカーテン隔離を行います。サージカルマスクの着用、手指衛生（手洗い、手指消毒）は徹底する。

ケア担当職員を決め、チーム体制で編成する。

ケアの時間は短時間で行う。

訪室時は必ず換気を行う。

介護、看護はPPE（個人用防護具）を着用する。サージカルマスク、アイソレーションガウンまたは長袖エプロン・フェイスシールド（ゴーグル）・ヘアキャップ・プラスチックグローブを着用する。

体温計、血圧計、パルスオキシメーターなどの器具は専用とする。



※着脱の順番、サージカルマスクやグローブの正しい装着方法については介護士も実際に訓練を致しました。

このように施設として「新型コロナ」に対して、事前に感染時のシミュレーションを行っております。また万が一、施設内で感染が確認された際には、ご家族様には迅速に状況を連絡致します。なにとぞご理解のほど宜しくお願い申し上げます。

（広報委員会）



### 感染早期終息の願いをツリーに託す

昨年正面玄関前に飾られたのクリスマスツリーは、ブルーのイルミネーションで静粛ムードを演出。新型コロナ感染でお亡くなりになられた方々への哀悼と患者の治療にあたる医療従事者の皆様への感謝の気持ちを込めました。

編集後記

**新**型コロナウイルス禍収まらぬ中、令和3年は「静かな年明け」となりました。先行き不透明なこの期に必要なのは、私達の絆の強さではないでしょうか。施設職員一同今まで以上に連携を取り合っており、お互いを思いやり、励まし合いながら職務に当たって参ります。もうしばらくは自粛ムードが続きそうですが、本年も宜しくお願い致します。編集長：松波彰誉、編集委員：鈴木秀也、山口瑠美、吉村亜矢子、高橋裕子、北田美智子

### 日々のリハビリ体操で健康な体作り



1階通所では毎日午後からリハビリ体操を行っています。利用者様は介護職員と共に手足を動かして体を鍛えています。皆さま熱心に取り組んでいらっしゃいます!!

令和3年1月10発行

ウェルケア  
広報誌

Vol. 57

# こころ

【発行者】

医療法人社団 裕正会

介護老人保健施設 ウェルケア新吉田

https://www.welcare.or.jp/ TEL:045-590-3855(9:00~17:30)

1面：●施設長より年頭の挨拶 ●年末恒例の「柚子湯」 2面：●免疫力を高める食事ウィルスに負けない体作り 3面：誤嚥防止のため「嚥下体操」実施中 ●「和菓子カフェ」の様子 4面：●「新型コロナ感染隔離マニュアル」勉強会 ●リハビリ体操ほか



## 2021年の年頭にあたり、一言ご挨拶申し上げます。

昨年は新型コロナウイルスの大災害に見舞われた一年でした。中国に端を発し、全世界に飛び火しました。その勢いは、いまだに収まっています。

そもそも地球上に先に存在したのはウイルス

で、人間はウイルスと共存してきました。ウイルスは生きていくわけではなく、ただその数を増やすことだけが目的の存在です。効率よく数を増やすため、人間に咳をさせたり、下痢をさせたりします。

歴史的にウイルスの世界的大流行は何度かありました。人間は毎回大きな犠牲をもってそれを乗り越えてきました。科学、衛生学や社会学が進んだ現代においても世界的大流行の痛手は大きいですが、人間はただ嵐が過ぎるのを待つだけでなく、ウイルスに対して人間

が優位な立場になる研究を進めています。ウイルスを消滅させることは困難です。しかし、いつの日か、大流行しないようにウイルスをコントロールできるようになるのではないかと思います。

それまでは、ウェルケアの職員一同、ウイルスからご利用者様を守るため一丸となって戦っていきます。皆様が健やかに過ごされますことを心よりお祈り申し上げます。

（施設長 橋本佳巳）

新型コロナが感染拡大する現代の救世主として、一躍脚光を浴びた「アマビエ」。江戸時代の肥後（熊本）に出現した妖怪で、その姿を写した絵には、疫病除けのご利益があるとされています。



「疫病退散」の祈願から年賀状にも多く登場!

### 年末恒例の「柚子湯」で寒い季節に備える

昨年の冬至は12月21日でした。デイでは1週間前より柚子湯を行ないました。この習慣は江戸時代からあったようで「冬至」を「湯治」にかけ「柚子」を「融通が利く」（体が丈夫）にかけて、お風呂屋さんが始めたとされています。また柚子湯には血行を促進して冷え性を緩和したり、体を温めて風邪を予防する効果があるそうです。

利用者様は柚子の爽やかな香りと、一般的な柚子のほかに何倍も大きい鬼柚子も入れて今年は目でも楽しめるお風呂となりました。



# 免疫力を高める食事でウイルスに負けない体を作る！

まだまだ不安が続くコロナ禍ですが、ウイルスに負けない体作りには免疫力を高める事が大切です。

※右図参照

ここではお食事について詳しく見ていきましょう。免疫力を高める食事には4つのポイントがあります。

- ① 良質のたんぱく質で粘膜や免疫をパワーアップ
- ② 乳酸菌や食物繊維で腸内の善玉菌を増やして腸を元気に
- ③ ビタミンA (βカロテン) で粘膜を強くしてのどや鼻をガード
- ④ ビタミンC、Eで免疫力を活性化し攻撃力もサポート

腸内環境を整える発酵食品や食物繊維を含む食品のほか、免疫細胞のもととなるたんぱく質、ビタミン類などの栄養素を意識し、さまざまな食品を組み合わせる事が大切のようです。

※下図参照



## 「免疫力アップの5か条の図」



### ＜おすすめレシピをご紹介します＞

#### ～鮭のねぎ味噌ホイル焼き～

材料 (2人分)

- ◆生鮭：2切れ
- ◆醤油：小さじ1杯
- ◆酒：大さじ1/2杯
- ◆人参：30g
- ◆舞茸：1/2パック
- ◆長ねぎ：1/2本
- ◆キャベツ：2枚
- ◆味噌：大さじ1と1/2杯
- ◆みりん：大さじ1/2杯
- ◆砂糖：小さじ2杯

#### 【作り方】

- ① 鮭は塩(分量外)をふって5分置き、ペーパーで水気を拭き取ります。
- ② キャベツは一口大、人参は千切り、長ねぎは斜め薄切りに切り、舞茸は手でほぐします。
- ③ ボウルに長ねぎと調味料を混ぜ合わせます。
- ④ アルミホイルを2枚重ねて、キャベツ、人参、鮭、③の順に重ねて、最後に舞茸を散らします。
- ⑤ アルミホイルを折りたたんで、トースターで15～20分程焼いたら完成です。



(栄養科 庄司葉子)

# 誤嚥防止のため「嚥下体操」を実施中

ウエルケア新吉田の言語聴覚士、田中・佐藤・三林、音楽療法士の佐藤です。今回は昨年10月より当施設で行っているお食事前の嚥下(飲み込み)体操について紹介をさせていただきます。嚥下体操を行っている目的の一つは「誤嚥予防」の為です。誤嚥とは、通常、食道へいくべき食べ物や飲み物が誤って気管へ入り込んでしまうことです。誤嚥をしてしまうと“誤嚥性肺炎”という肺炎を引き起こしやすくなります。嚥下体操によりお口や舌を動かすことで唾液が良く出るようになり飲み込みやすくなり誤嚥予防に繋がります。

ウエルケア新吉田ではカエルの歌に合わせて飲み込みに関わる運動が行えるようDVDを作成致しました。行う際にはまず姿勢を整えてから痛みのない範囲で行って下さい。

### ＜嚥下体操＞

深呼吸：鼻から吸って口から吐きます。嚥下体操をはじめる前にリラックスしましょう

首の体操：飲み込みに関係する筋肉は首に多くあります。ゆっくりと行いましょう

①首を左右→②首を前後→③首をぐるっと回す

口の体操：口の周りの筋肉をほぐし、動かしていきます。お食事は口がしっかりと閉じることで圧がかかり、ゴクンと飲み込むことができます。体操で

は大きさにお口を動かしましょう

①口を開ける・閉じる→②口をすぼめる・引く→③頬を膨らます・へこます

舌の体操：咀嚼時、食事を送り込む際に舌を動かしながら食事をしています。しっかり動かしましょう。①舌を前・引っ込める→②舌を左右→③舌をぐるっと回す

発音練習：「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音し、口や舌を動かします。

カエルの歌に合わせて歌ってみましょう！

♪パパパパパパパ(♪カエルの歌が)

：口をしっかりと閉じてからいきおいよく口を開けましょう

♪タタタタタ(♪聞こえてくるよ)

：舌を上歯の裏につけて発音しましょう

### ＜首の体操＞



♪カカカカ(♪クアクアクアクア)

：舌の奥をお口の天井に付けるようにして発音しましょう

### ＜口の体操＞



♪ララララララララララ(♪ゲロゲロゲロゲロクアクアクア)

：舌を上を反らすようにして発音しましょう

お食事前の準備として皆様も楽しみながら是非行って下さい!!

# 「密」を避けて開催された「和菓子カフェ」

昨年10月25日 和菓子カフェを開催いたしました。コロナ禍における開催、「密」を避けるため、新館、2階、3階とフロアごとのご案内をさせていただきました。

和菓子と合わせて、甘酒、お汁粉もお出ししました。

会場は大盛況 嬉しそうに和菓子をおぼる方、おかわりを所望される方が見られました。同時開催として、ゲーム大会も開催。こちらも、大盛況に終わりました。

