「新型コロナウィ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「新型コロナウィル 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



※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官しく お願い申し上げます。

(広報委員会)

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!!





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。

幸斤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

令和3年1月10発行

ウェルケア 広報誌



【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)

|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でウィルス

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 まっていません。

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 イルスは生きているわ 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



の祈願から

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。

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。

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て摂る事が大切のよ うです。

※下図参照



「免疫力アップの5か条の図」





適度な運動



質の高い睡眠



栄養バランスの



生きがいのある 生活をする

<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) _____

◆生鮮:2切れ

◆長ねぎ:1/2本 ◆醤油:小さじ1杯 ◆キャベツ:2枚

◆酒:大さじ1/2杯 ◆味噌:大さじ1と1/2杯

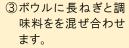
◆人参:30g

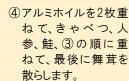
◆みりん:大さじ1/2杯

◆舞茸:1/2パック ◆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。







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

ウェ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 頂きたいと思います。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。

ウェ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。お食事は口がしつかりと閉じることで圧がか かり、ゴックンと飲み込むことができます。体操で は大げさにお口を動かしましょう

①口を開ける・閉じる \rightarrow 2口をすぼめる・引く \rightarrow 3 頬を膨らます・へこます

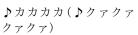
舌の体操: 咀嚼時、食事を送り込む際に舌を動かし ながら食事をしています。しっかり動かしましょ う。①舌を前・引っ込める→②舌を左右→③舌をぐ るっと回す

発音練習:「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音し、ロ や舌を動かします。

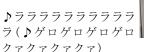
カエルの歌に合わせて歌ってみましょう!

♪パパパパパパパ(♪カ□ エルの歌が)

- :口をしっかり閉じてか らいきおいよく口を開け ましょう
- ♪タタタタタタ(♪聞こ えてくるよ)
- : 舌を上の歯の裏につけ て発音しましょう



: 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



: 舌を上に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 非行ってみて下さい!!

「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。コロナ禍においての開催、「密」を避ける ため、新館、2階、3階とフロアごとのご案内 をさせて頂きました。

和菓子と合わせて、甘酒、お汁粉もお出ししま

会場は大盛況 嬉しそうに和菓子をほおばる方、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。





く首の体操>