

第69号 令和2年8月1日発行



社会福祉法人 至誠学舎東京
高齢者総合福祉施設 吉祥寺ホーム

さくせすふる えいじんぐ

～ 健やかな高齢期を送るための合言葉 ～

〒180-0001

東京都武蔵野市吉祥寺北町2-9-2

TEL 0422-20-0800

FAX 0422-20-0897

URL <http://www.kichijoji-home.com/>

発行責任者 大久保 実

発行 広報委員会

そのような中で、ご利用者をはじめ職員一同、まさに地域の皆様を支えられて日常を送れているのだと改めて実感しました。感謝の気持ちでいっぱいです。大切に活用させて頂きたいと思います。本当に有難うございました。

早速、ご利用者代表の方に着用して頂きました。華やかな模様や、色とりどりの素敵な生地デザインされていて、それぞれが個装してあり、とても衛生的に作られていました。



まだまだ新型コロナウイルスが猛威を振るう中、武蔵野シルバー人材センター様より、感染防止に役立てて頂きたいと、150枚を越える手作りマスクと手作り小物のご寄附を頂きました。

当日は、全国で緊急事態宣言がちょうど解除された日でした。しかしながら、世間では需要に対してマスクの供給が追い付かず、病院をはじめとした様々な施設や、一般の方々、そして吉祥寺老人ホームでもマスク不足が危惧されていました。

ありがとう!

マスクのご寄附を頂きました!

吉祥寺老人ホーム（養護）

数か月間に渡る不要不急の外出規制が行われた中、少しでもご利用者の方々に楽しんで頂くとう、お寿司の日、お弁当の日を設けました。通常は毎年このくらいの時期になると、ご利用者と職員、ボランティアさん達で日帰り旅行に出かけたり、外出先でのお食事を企画したりしています。

今回は感染予防の観点から、残念ながら開催を見合わせる運びとなりました。

それでも普段はなかなかメニューにならないような豪華な食材を前に、皆さん大喜び!

豪華な食事で気分転換

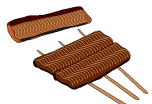
代表者の方も、数ある作品の中からご自分好みの品物を選べた様子。マスク越しからも伝わってくる満面の笑顔で、喜びと感謝のお気持ちを表していっていました。

この場をお借りして、再度御礼申し上げます。貴重なご寄附を頂き誠に有難うございました。



ハイネ!

お寿司やうなぎに舌鼓♪



普段はあまり感情を顔に出さないご利用者の方も、この日ばかりはニコニコしながら召し上がっておられました。

皆さんの笑顔を見ていると、企画した職員も、隣で一緒に食事をしていく職員も笑顔になりました。何をやるにも色々制限がかかってしまう時期ですが、その範囲の中で提供できることを考え、皆さんが楽しめる催しが出来るといいなあと思っています。

暫く時間はかかるとはありますが、みんなで気軽に外出かけできる日常が、早く戻るといいですね。

スマイル♪

吉祥寺ナーシングホーム(特養)

私たちナーシングホームでは、ご利用者の笑顔につながる企画を毎月実施しています。今回は「手作りおやつ」と「誕生日会」を取り上げてお伝えします。

まずは、「手作りおやつ」です。毎年11月に行われる行事のひとつで、ご利用者と一緒に一からおやつを作るというものです。メニューはスイートポテトやあんこ包み、そして、フルーツポンチなどバラエティに富んだものをご利用者の食べたい物の希望を伺いそれをもとに担当職員が企画しております。



ご利用者も昔を懐かしんだり、気分転換になって、大変喜んでくださっております。

続いて、「誕生日会」です。毎月一回行われている行事です。今年は、新型コロナウイルスの影響もあり、ボランティアさんと一緒にお誕生日のご利用者をお祝いすることは叶いませんでしたが、職員と他利用者で誕生日のご利用者を楽しく祝



うことができてきました。6月は、職員のピアノ伴奏によるハッピーバースデーを皆でうたったり、その月の季節(春や夏)を感じる曲や歌を流すと「懐かしい」や「聞いたことがある」と言ったお声も頂き喜んでくださいました。

今年もご利用者がたくさん笑顔に包まれるような企画を考えて参りたいと思います。

コロナ禍の今では、テレワーク推進により自宅のパソコンを通じて会議に参加したり、営業先のお客様とスマートフォンを通じて打合せがあったりとインターネットを使うことが増えましたね。

私たちナーシングホームでも、ご利用者・ご家族の皆様に来る限り、安心と笑顔になって頂きたいという気持ちから、新型コロナウイルス感染症防止対策としてタブレット端末を使ったオンライン面会を運用する予定です。



新しい生活様式における熱中症予防について

デイサービスセンター

8月になり暑いが続いていますね。毎年、7月から8月は熱中症が多く発生しています。代表的な症状としては、「めまい・立ちくらみ・体が熱い・手足の痺れ・頭痛・足がつる・けいれん・吐き気・倦怠感」等がありますが、重症化すると「まっすぐ歩けない・呼びかけに反応しない等の意識障害」等といった症状があらわれることもあります。今年は、新型コロナウイルス感染症予防のためにマスクを着用したり、外出自粛による運動不足で熱中症のリスクが例年以上に高まっていますので、新型コロナウイルスの流行を踏まえた熱中症予防のポイントをいくつかご紹介します。



高温多湿な環境でのマスク着用は熱中症リスクを高めますので、屋外で人との距離が2m以上確保できる時はマスクを外す事が推奨されています。また、マスクを着用すると喉の渇きを感じにくくなりますので、いつも以上に水分をこまめに摂ることを意識しましょう。

衣類を選ぶ時は、吸水性と速乾性に優れた綿・麻・ポリエステルなどの素材で通気性の良い服を選びましょう。また、日傘を活用す

ることで他の方と一定の距離を保つことが出来ますので、熱中症予防だけでなく感染症予防にも繋がります。

食事の時は、ミネラル補給を意識することが大切です。特にミネラルの中でも、細胞内の水分を保つ働きのあるカリウムが含まれている食品(海藻・野菜・果物など)を摂ることがおすすめです。ただし、腎臓に病気がある方はカリウム制限が必要な場合もあるので注意が必要です。

室内では扇風機だけでなく、エアコンを上手に活用しましょう。気温35度以上の場合、扇風機だけの使用では熱中症を予防できないと言われています。扇風機はエアコンと向かい合うように置いて天井側に風を送ると、部屋の空気がうまく流れて体感温度が下がります。また、一般的なエアコンは換気を行う機能はありませんので、新型コロナウイルスの感染拡大防止のために窓を開けたり換気扇を使う必要があります。換気で室温が高くなりがちですので、エアコンの温度設定を下げる等の調整を行いましょう。これらのポイントを参考にして、今年の夏も元気に乗り越えましょう。



「新しい生活様式」

ソーシャルディスタンス

在宅介護・地域包括支援センター

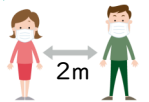
デイサービスセンターの記事にも出てくる「新しい生活様式」、最近よく耳にする言葉ですね。新型コロナウイルスは、なかなか簡単に終息とはいえないようで、そこで私たちに求められているのが「新しい生活様式」です。新しい生活様式とは、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「基本の生活スタイル」のことです。が、具体的に少し確認してみたいと思います。

3つの項目に分かれていて①ソーシャルディスタンスの確保②マスクの着用③手洗いを一人一人が実践することが「新しい生活様式」になります。

今回は「ソーシャルディスタンス」について、確認しておきたいと思います。

ソーシャルディスタンスって言葉を最近よく耳にしますが、どういうことなのでしょう。直訳すると「社会的距離」という意味ですが、ここでは「人と人との物理的な距離の確保」を意味します。つまり、これまたわかりにくいですね。要するに密着を避けるために、人と人との間を開けましょうということなんです。

そう聞くと「なーんだ、そんなこと」という感じですが、具体的には2メートル開けるとされていて、2メートルってなかなかの距離ですよ。人が並んでお互いが肩の高さで腕を横に伸ばしたときに、ぶつからないくら



いの距離が2メートルだそうです。ではなぜそれだけ開ける必要があるのでしょうか？

実は人が咳をしたときに、その飛沫（しぶき）は2メートル位、場合によっては3メートル位先まで飛ぶそうです。万が一新型コロナウイルスに感染した人が咳をした場合、その飛沫にウイルスが含まれている可能性が高いため、それが相手に到達しにくい距離として2メートル開けることが推奨されるというわけです。

とはいっても、いつでも人との距離は2メートル間隔でいられるかというと難しい場合もあると思います。ソーシャルディスタンスの確保が難しいときは、大きな声で話をしないなどの工夫が大切です。

さらにマスクの着用が、お互いに飛沫を飛ばさないためのエチケットとして大切になります。



でも、このマスクって意外と暑いなあと思われている方が多いのではないのでしょうか。ソーシャルディスタンスが確保できていればマスクを外しても大丈夫です。適切につけたり外したりと工夫をするようにしましょう。

介護のことでのご相談は吉祥寺ナーシングホーム在宅介護・地域包括支援センターまでお問い合わせください。

☎ 0422-2010847

食中毒予防について

食事サービス室

気温や湿度が高くなるこの季節は、食中毒が起きやすい時期でもあります。

食中毒予防には「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則があります。

「つけない」は文字通り細菌を付けないこと。私たちの手には様々な細菌が付着しています。食品に細菌を付けないために、調理前はもちろん、生肉・生魚を扱う前と扱った後など作業が変わるときには必ず手洗いをしましょう。その際、二度洗いに加えてアルコール消毒をするとうり効果的です。



細菌を「増やさない」ためには低温で保存するようにしましょう。細菌は高温多湿な環境で増殖が活発になるものが多いので、生鮮食品やお惣菜などは購入後出来るだけ早く冷蔵・冷凍するようにしましょう。なお、冷蔵・冷凍しても細菌の増殖をゆっくりにしたり、増殖を止めるだけで食中毒菌を死滅させることはできません。できるだけ早く消費するようにしましょう。

細菌を「やっつける」は、調理の際に、中心部までしっかりと火を通すことが有効です。また、包丁やまな板、ふきんなどにも細菌は

付着します。よく洗ってから、熱湯をかけて消毒したり、キッチン用漂白剤などを使用して除菌することをお勧めします。

真夏にむけて熱中症にも注意が必要です。こまめな水分と塩分の補給・十分な睡眠と栄養補給で予防してください。しっかりと食事をとることで免疫力を高め、ウイルスや細菌にも負けない身体づくりをしましょう。

【参考情報】

都内でウェルシュ菌が原因の集団食中毒が発生しました。

Q ウェルシュ菌とは？

A 自然界に広く分布し、酸素が少ない環境を好む嫌気性菌。熱に強い芽胞を作るため、高温でも死滅せず、生き残る。

Q 食中毒の原因となる食品は？

A 肉や魚介類及び野菜を使用した煮物、カレー、シチュー、スープなどの事例も多い。



Q 予防策は？

A 調理してすぐに食べるには問題ありませんが、作ってから時間を置いてしまう場合は、調理直後に「しっかりと冷ます」「小分けにして低温で保存する」「食べる前に全体が沸騰するまでしっかりとかきまぜながら再加熱する」のが効果的とされています。「増やさない」「やっつける」ということですね。

