

臨時休業のお知らせ

桜の花も散り、新緑の季節へと移り変わっています。

平素は中津デイサービスセンターの運営事業に対しまして、ご理解とご協力を頂き誠に感謝申し上げます。

さて、連日のニュース・報道にもあるように、大阪でも新型コロナウイルスの感染が拡大しています。それに伴い、感染拡大予防のため、当センターを当面の間臨時休業させて頂くことになりました。

ご利用者の皆様、ご家族様、居宅事業所様には大変ご迷惑をおかけしますこと、お詫び申し上げます。

当センター再開時には事前にご連絡をさせて頂きますので、なにとぞご容赦を賜りますようお願い致します。

中津デイサービスセンター

管理者 岡田 仁志

今月の目次

- 臨時休業のお知らせ
- 健康ラッキー堂 その4

新型コロナウイルス

感染症関連

熱中症対策

- 今月のお誕生日
- 4月のレク

棒つかみ



健康ラッキー堂 その4

① 新型コロナウイルス感染症関連

感染症対策の基本は「手洗い」「マスク着用を含む咳エチケット」です。それに加え、**3密**(密閉空間・密集場所・密接場面)を避けるようにしましょう！
感染症対策のポスターを添付しています。是非一読下さい。(首相官邸HP・厚生労働省より)



② 熱中症対策

4月より寒暖の差が激しくなり、日中は徐々に暑くなってきています。5月になると寒い日が少なくなり、過しやすい良い気候のイメージです。しかし過去数年では5月のゴールデンウィークには夏日が出る事が多くなっています。こうなってくると気をつけて頂きたいのが熱中症です。「いくら暑いといっても、いやいや、5月に熱中症なんて定期的に早すぎるわ。」と思っただ方、危険ですよ！5月は体がまだ暑さに慣れていない為に熱中症になりやすいのです！特に気温の差が大きい日は要注意です。

熱中症対策

☆こまめな水分補給

高齢者は喉が渇いていなくてもこまめにとりましょう。

(水分に注意するように言われている方は暑くなる前に主治医に相談しましょう。)

☆脱ぎ着しやすい服装

服で体の温度調節を。

☆日差しを避ける

帽子や日傘で日差しをさけましょう。

☆換気

窓を開けて空気を入れ替えましょう。

☆天気予報をチェック

日中の暑いときはクーラーで室温調節を。
天気だけではなく気温にも注目を。



現在、新型コロナウイルス感染症のため、外出の自粛で殆どの時間を自宅ですごしていることと思います。家の中でも熱中症は起きます。ウイルス、熱中症予防の為に是非、窓を開けて空気を入れ替える時間を作ってください。そしてしっかりと食事や睡眠をとって日頃から免疫力を高めておきましょう。

今月のお誕生日

清水 清子 様

松村 義将 様

お誕生日おめでとうございます

臨時休業中にお困りごとがありましたら
お気軽にご相談下さい

中津デイサービスセンター

電話 06-6372-1071

(平日 午前8時15分〜午後5時15分)

室長 松本 隆行

こんなお困りごとありませんか？

★両親の介護を考えている御家族様

・ 自宅で入浴のお手伝いをしたい...

・ オムツ交換やトイレの介助が大変...

★一人暮らしでお困りの方

・ 膝や腰が痛くてお掃除が辛い...

・ 買い物で重たい荷物がだんだん辛い...

・ 自宅で一人での入浴が不安... 等々



喜久寿苑 訪問介護(ホームヘルパー)
電話 06-6372-1001
室長 北村 正美

4月のレク

新型コロナウイルスの暗いニュースが多い中でも、ご利用者の皆様には、元気にご来所頂き有難うございました！「色々心配〜」「早く終息して安心したいね。」等々のお声を頂いていました。「家でひとり考えておむより、デイに来てるほうが気が軽くなる。」と不安を抱えつつも、皆様の元気なお顔を拝見し、ホッとした4月でした。感染拡大防止の為レクリエーションも一部変更して行っておりました。お花見も中止となり、とても残念ではありましたが、また、来年：：皆様と桜を見たいと祈るばかりです。

早く元の生活に戻る様に、そして中津デイサービスセンターでまた皆様とワイワイと楽しむことが出来ることを祈りまして、4月レク中の皆様のナイスな笑顔を載せてみました！特に「棒つかみ」上から落ちてくる棒をキャッチするゲームでは、大爆笑が起きていました。



皆さん、ナイスキャッチ！



こんな事も...笑



いくよ〜

落ちてもうた笑

あっ

笑

笑

あ〜

外出自粛の今だから！体、動かしていますか？

自宅で座って出来る機能向上トレーニング

下肢筋力を鍛えよう



①足裏をしっかり床につくように座る。足のかかとを床につけたままで、つま先を出来るだけ上げて、下ろすをくりかえす。

②今度はつま先を床につけたまま、かかとを上げて、下ろすを繰り返す。

①②を書く10回程度

膝下を鍛える



①膝を伸ばして足の先を膝の高さまで上げる。5秒数えて、戻す。



②左足も同様に。

！太ももを触って硬くなっていれば筋肉に効いています。

①②をセットで3回～5回程度

太ももを鍛える



①いすに深く座る。両足の指に力を入れてグーに握る。

②足の指をパーに開く。指の間をできるだけ開く。

①②をセットで10回程度

足の裏を鍛える



①床に手ぬぐいサイズのタオルを縦長に置く。足裏がしっかり床につくように座る。かかとを床につけてつま先を上げる。



②つま先を下ろしてつま先にしっかり力を入れる(つま先の色が赤く色がかわるくらい2～3秒ほど)。



③つま先でタオルを手前にひく。

①②③を繰り返してタオルの先が指先に来るまで。

踏みしめる力を鍛える

体調に合わせて無理なく行って下さいね。

喜久寿苑 機能訓練指導員
花田 健



3つの「密」を避けましょう!

①換気の悪い
密閉空間



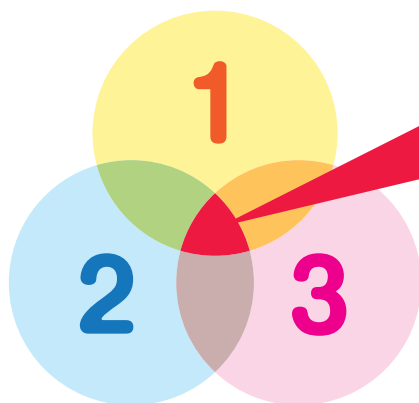
②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。



感染症対策へのご協力をおねがいします

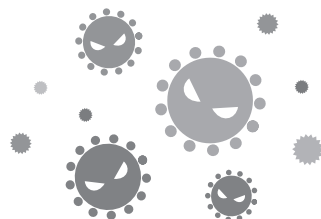
咳エチケット

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

■ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・**マスク**を着用します。
- ・ティッシュなどで**鼻と口を覆います**。
- ・とっさの時は**袖や上着の内側で覆います**。
- ・周囲の人から**なるべく離れます**。



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う

2 ゴムひもを
耳にかける

3 隙間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



感染症対策へのご協力をおねがいします

！手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット^{せき}」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう

・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索



人との接触を **8割減**らす、**10のポイント**

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。

新型コロナウイルス感染症から、**あなたと身近な人の命**を守れるよう、日常生活を見直してみましょう。

1 ビデオ通話で
オンライン帰省



2 スーパーは1人
または**少人数で**
すいている時間に



3 ジョギングは
少人数で
公園は**すいた時間、**
場所を選ぶ



4 待てる買い物は
通販で



5 飲み会は
オンラインで



6 診療は**遠隔診療**

定期受診は間隔を調整



7 筋トレやヨガは
自宅で動画を活用



8 飲食は
持ち帰り、
宅配も



9 仕事は**在宅勤務**

通勤は医療・インフラ・
物流など社会機能維持
のために



10 会話は
マスクをつけて



3つの密を
避けましょう

1. 換気の悪い**密閉空間**
2. 多数が集まる**密集場所**
3. 間近で会話や発声をする**密接場面**

手洗い・
咳エチケット・
換気や、健康管理
も、同様に重要です。