



# はまかせ便り



## 令和3年新春号

介護老人保健施設はまかせ はまかせ広報委員会 〒684-0062 鳥取県境港市蓮池町78番地1 TEL 0859-42-3190

## 冬場は感染症にかかりやすい季節

冬場はインフルエンザ、ノロウイルス等の感染性胃腸炎、そして未だに新規感染者が相次ぐ新型コロナウイルスがあります。この3つの感染症の主な感染経路として「飛沫感染」「接触感染」「空気感染」があります。3つの感染経路、そして感染症の予防・対策を理解しましょう。



### 【感染経路の特徴】

- ①飛沫感染・・・主な原因としてくしゃみがあります。ウイルスを含んだしぶきが飛び散り、それを吸い込むことで感染します。(1～1.5mの距離であれば、直接呼吸器に侵入します)
  - ②接触感染・・・ウイルスが付着したドアノブや照明のスイッチなどに触れた手で鼻や口に触るなどして感染します。
  - ③空気感染・・・ウイルスや細菌が空気中に飛び出し、1m以上超えて人に感染させます。(締め切った空間では、感染者が呼吸するだけでウイルスが周囲に拡散し、感染が起こる可能性もあります)
- \*インフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルスは主に、「接触感染」「飛沫感染」の2つの感染経路からの発症が多いです。

### 【感染症の予防のポイント】

- うがい、手洗いの徹底・・・外出先から帰った時や人と接触した時など、こまめな手洗いとうがいを徹底しましょう。マスクを着用していてもウイルスで汚染した手指で目、鼻、口などに触ると感染する可能性があります。
- 咳エチケット・・・咳やくしゃみによる飛沫感染を防ぐため、しっかりマスクをしましょう。マスクをしていない場合は、ティッシュや腕で口と鼻を覆い周囲に飛ばさないようにしましょう。
- 加湿、換気・・・密閉空間にしないよう、2方向の窓を1回、数分程度全開に、毎時2回以上換気しましょう。空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するので加湿もしっかり行いましょう。

### 【感染症に有効な消毒液】

インフルエンザ、新型コロナウイルスにはアルコールでの消毒が有効であるとされています。しかし、ノロウイルスにはアルコールは効果がなく、次亜塩素酸ナトリウムでの消毒が有効です。\*アルコール・・・70%以上のもの  
次亜塩素酸ナトリウム・・・濃度5% (市販のハイターやブリーチと500mlの水の入ったペットボトルで作れるので是非作ってみてください)



### 財団法人JKA補助事業 体温測定サーマルカメラを設置しました

JKA補助事業で体温測定サーマルカメラを導入しました。本機器は最大20名を同時に検温することができ、異常検知すると画面上に警告表示されるとともにブザー音を発報します。当施設では本機器の設置の他、感染拡大防止策を徹底し、みなさまに安心安全にサービスを利用していただけるよう対策に努めます。



## 新年のごあいさつ

施設長 粟木 悦子

謹んで初春のお慶びを申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の世界的蔓延という思わぬ厄災に見舞われた一年となりました。「はまかせ」でも感染状況に応じて、入所利用者様への面会制限や県外ご家族と接触のあった通所利用者様のご利用の見合わせ等の対応を行っております。皆様にも多くのご負担ご迷惑をお掛けしておりますこと、この場をお借りしてお詫び申し上げます。職員も皆、自身で出来る限りの感染対策を講じ、自粛生活を続けながら業務に向き合っております。ご利用者皆様の健康をお守りするため、今しばらくご不便をお掛け致しますこと、お許し頂ければと存じます。

今年こそ明るい希望が見いだせる一年となりますよう祈念しております。

本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。





# 通所

## 机上活動の紹介

通所リハビリでは身体を動かす活動の他に机上での活動にも日々取り組んでいます!

脳トレプリントで脳の活性化、手芸や箸、粘土を使用し握力、手指の細かな動きの改善など様々な机上活動を行っています。



脳トレ中



粘土で指の運動



箸で豆運び



手芸中

## 「日曜大工は大変でした…」

皆さんこんにちは! 段々と寒くなってきましたね。風邪などの予防に力を入れていかないといけない季節になってまいりました。

さて、そんな中デイケアでは皆様が清潔に活動出来るように洗面台周りをきれいにしました。洗面台の間には台座を置き、紙コップ・ペーパータオル入れを更新。またその台座を職員で作成しました。綺麗になった環境でより健康的で元気に活動を行ってください。



台座が出来ました!



## 新しい運動メニュー「物干し動作」を設けました



高齢になると「高いところに手が届かない」「手に力がなく洗濯ばさみがうまく使えない」など物干し動作に大変さを感じる方が多くみられます。腕や手の筋力を強化するメニューは以前よりありましたが、生活に直結できるようにと実際の物干し動作ができるコーナーを設けました。

利用者様より実際の方法を確認しながら、工夫やアドバイスをしています。

# 入所

入所では毎月1回行事をしています



## 音楽クラブ「ちよこ皆で踊ら会」

8月から音楽クラブ「ちよこ皆で踊ら会」を発足し、毎週木曜日にダンスの練習をしています。10月に、行事で開催した運動会で練習していた「上を向いて歩こう」を応援ダンスとして発表しました。練習の成果が出て、とても素敵な発表になりました。



パン食い競争よ



## 秋の大運動会

新型コロナウイルスに負けず、しっかり体を動かし楽しんでもらうため秋の大運動会を開催しました。風船送り、玉入れ、パン取り合戦などたくさんの種目を行いました。

ソーシャルディスタンスや感染予防にも配慮しながら利用者様、職員とともに白熱し楽しく素敵な思い出になりました!

## 喫茶はまかぜ

入所では月に一度、利用者様に喜んでいただけるよう毎日のおやつとちょっと違ったおやつを提供しています。そんな中で、10月に喫茶店をテーマに「喫茶はまかぜ」を開きました。飲み物も豊富なメニューの中から皆さん思い思いに選んでいただきました。2杯も飲まれた方もありとても好評でした! また開催出来たらと思います。



おいしいわあ~

## フロアを彩る飾りつけ

入所ではレクリエーション、掲示係が毎月その月にちなんだ飾りを作成し、フロアに掲示します。夏の8月は模造紙でひまわりを作成し、10月はお月見をテーマとして満月やウサギを風船で作成してみました。毎月毎月工夫を凝らした掲示物で利用者様も季節や月日を感じていただいていると思います。