

# エリア老健 健康だより

介護老人保健施設東松山市総合福祉エリア R5年2月 発行 第6号

## 感染症を予防しよう！

一時期に比べて、感染者数は減少していますが、まだまだ「コロナウイルス」「インフルエンザ」の感染は身近なところにあります。いつ誰が感染するか分からない状況だからこそ、感染対応の基本の常に意識し、感染予防に取り組んでいきましょう。

### ① 手洗い・うがい・手指の消毒

外出後はもちろんのこと、食事の前後や共用物等に触った後はしっかり行いましょう。

### ② マスクの着用

鼻の形に合わせ隙間をふさぎ、顔にフィットするよう着用しましょう。

### ③ 定期的な換気

カーテンを開けしっかり換気しましょう。

### ④ 飲食時は会話を避ける

他の人の食事の味見や皿・箸の共有も避けましょう。



## もし自分や家族が感染してしまったら？

- 自宅でも常時マスク着用しましょう。
- 感染者と部屋や生活の場を分け、トイレ等共用の場合は使用後に都度消毒しましょう。
- 清掃時はエプロン・手袋・マスクを着用し、ごみは密閉して捨てましょう。

### ☆清掃方法

テーブルやドアノブなど、物に付着したウイルスは塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）の使用が効果的です。コロナウイルスでは家庭用洗剤（界面活性剤）の使用も有効とされています。アルコール（濃度70%以上のエタノール）の使用も効果的ですが、ノロウイルスにはあまり有効ではないとされています。

### ☆嘔吐物の処理方法

- ①マスク、ビニール手袋、エプロンを着用する。
- ②消毒液（500mlの水に対し塩素系漂白剤をペットボトルのキャップ2杯分）に新聞紙やタオルを浸す。
- ③新聞紙で嘔吐物を取り除き、次にタオルで拭く。
- ④ふき取った新聞紙やタオルはビニール袋へ入れ、ビニール袋の口をしっかりと縛り、別のビニール袋に手袋なども入れ二重にしてしっかりと縛る。
- ⑤ふき取った場所は、消毒液を浸したタオルなどで10～30分覆う。

# フレイルを予防しよう！

「フレイル（虚弱）」とは、加齢によって、心や体の働きが低下し、社会とのつながりが減少している状態を指します。いつまでも元気に、家族や社会とのつながりを持ちながら、生きがいをもって生活を送るためには、「フレイル予防」が大切です。下記に、フレイル予防のポイントをご紹介しますので、生活に取り入れ、健康維持につなげていただけたらと思います。

こんな変化はありませんか？・・・

- ・食べものがおいしく感じなくなってきた。
- ・最近疲れやすく、何かをするのが億劫。
- ・体重が減って、足が細くなってきた。
- ・固いものが食べにくくなってきた。
- ・歩くのが遅くなってきた。



## 食事・栄養

栄養バランスの摂れた食事を3食しっかり摂りましょう！

特にたんぱく質は、筋肉を作る重要な栄養素です。不足しないよう意識的に摂ることが大切です。レトルト食品や缶詰なども活用すると、無理なく続けられます。

## 口や歯の健康

「固い物が食べにくくなった」「最近よくむせ込む」「口の渇きが気になるようになった」などは、口腔機能が低下している注意信号です。毎日の口腔ケアをしっかりと行うと共に、定期的に歯科受診をすることで、おいしく安全に食事が食べられるようにしていきましょう。

## 身体活動

身体を動かすことは、体力維持だけでなく、食欲や心の健康にもよい影響があります。「あまり身体を動かしていないな」と思われる方は、今より、プラス10分、プラス数百歩でも、意識的に身体を動かすようにしましょう。

## フレイル予防のポイント

## 社会参加

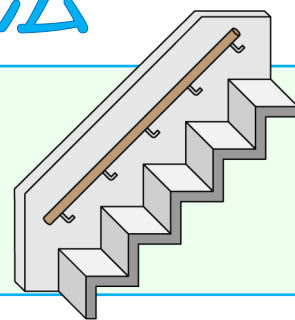
「趣味」「仕事」「ボランティア活動」「人との関わり」「会話」「笑い」は、フレイル予防に効果的です。ご自身の好みや生活リズムに合わせ、無理のない範囲で、活動の機会を持つようにしましょう。



大切なことは、様々な変化を、自分自身が気づき、早めに対策を取ることです。気になった時が、始め時です。これからの生活のために、是非、今日から実践しましょう！

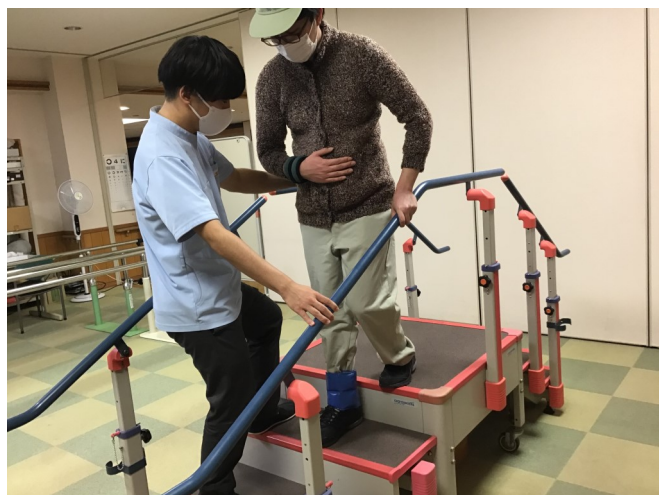


# 階段昇降の介助方法



## ～介護者の役割～

- 昇り降りが行いやすいように、声かけや介助をします。
- ぶらついて不安定なときは、体を支え転倒を防ぎます。



## 介護者の立ち位置

### ①要介護者の患側に立つ

※患側とは、痛みがある側、筋力が弱い側などのこと

### ②昇る際は斜め後方、降りる際は斜め前方に立つ（できるだけ両足は揃えない）

※バランスが崩れやすい方向がある場合はその方向に立つ



## 体の支え方

### ①要介護者の骨盤を支える

※手のひらで広く触れる

※介護者も手すりを持てると安全！

### ②軽く触れて、動きやバランスを感じとる

※介助が必要なとき、不安定になったときには、しっかりと支える



## 昇り降りする方法

### ①写真のように両足を揃える方法が安全！

※昇る際は、健側⇒患側の順番で行う

※降りる際は、患側⇒健側の順番で行う

### ②手すりにつかまる手は、体よりも前にあることが大切！

※手が体よりも後ろにあると、後方にバランスを崩しやすく危険

階段を降りる際は、高さを感じて恐怖心を抱きやすいため、安心感が持てる声かけや介助が必要です。その方の状態に合わせて必要な介助ができるよう、参考にしてみてください。



# 脳トレーニング

下の文字から縦横斜めに隠れている野菜の名前を10個見つけてみてください！

れ	と	ぶ	ど	あ	に	そ	の	ぞ	と	お	の	ぞ	こ	お	く	ら
た	ん	あ	も	ざ	が	ら	お	も	わ	う	か	の	じ	ゃ	ゃ	は
す	の	こ	あ	い	か	ま	の	ね	さ	は	も	に	さ	う	い	く
あ	か	に	ん	じ	ん	か	い	の	ぎ	は	う	ろ	な	が	ざ	さ
か	ぎ	ゃ	お	い	の	は	ば	い	ない	さ	か	こ	は	お	い	
ぶ	ゃ	お	だ	い	こ	ん	こ	い	ご	ぼ	う	あ	ら	し	お	い



前ページで紹介した「階段昇降介助の方法は、当協議会公式YouTubeでも配信しています。

過去に配信した動画もご覧いただけますので、是非、ご覧下さい。

<http://www.smile-shakyo.jp/>

東松山市社会福祉協議会 YouTube公式チャンネル

動画QRコード



## あとがき

エリア健康だよりをお読みいただきありがとうございました。

介護老人保健施設東松山市総合福祉エリアでは、「エリア健康体操の開催」「エリア老健健康だよりの発行」「健康に関する動画配信」の取り組みを通じ、地域の方々の健康増進につながるような活動を行っています。

引き続き、皆様に興味を持っていただけるような活動を企画・実施していきますので、是非、ご参加いただけたらと思います。

3月も、寒暖差、感染症、花粉症など、まだまだ体調管理に注意が必要な時期が続きます。どうぞ、お身体を大切になさってください。

地域貢献活動会議メンバー