



寒暖差が大きい時期になりました



令和2年 皐月号

### 新型コロナウイルス感染(COVID-19)の対応について

新型コロナウイルス感染については、テレビやネット等でも様々な情報が飛び交っていますが、当事業所では基本的に横浜市医療局からの通知に沿った対応をしています。

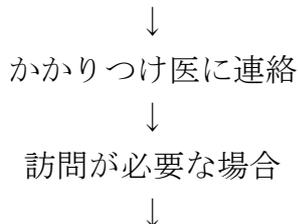
感染を防ぐためには、「こまめな手洗い」「手指のアルコール・次亜塩素酸消毒」「咳エチケット」に加え、3密（換気の悪い密閉空間・多数が集まる密集場所・間近で会話する密接場面）を避ける、最近では人との接触を8割減らす等々様々な対策が必要です。これは自分達が罹患するリスクだけではなく、他者へ感染を広げないことにも繋がります。

#### 職員の予防対策

- ◎出勤前の検温・出勤方法や時間の調整
- ◎職員同士の接触を減らす (iPad や携帯で連携)

※発熱等の症状があった場合  
↓  
事業所に連絡し判断を仰ぐ

#### 利用者に発熱等の症状あり



※マスク・手袋・ゴーグル・  
予防衣・キャップ使用しそ  
の日の最後に訪問し短時間  
の支援を実施

#### 利用者と同居の家族 が濃厚接触者

or  
陽性の場合

↓  
基本的に濃厚接触や  
発症から2週間は訪  
問しない  
※必要がある場合は  
検討する

当事業所では上図のような対応を基本として感染予防に努め、事業所として訪問サービスが継続できるように努めています。

都筑区医師会訪問看護ステーション	TEL 045-913-5181
都筑区医師会ヘルパーステーション	TEL 045-913-3577
都筑区医師会24時間在宅ケアステーション	TEL 045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-910-6327
都筑区医師会福祉用具センター	TEL 045-911-6100
都筑区医師会ナーシングホーム	TEL 045-913-6321

看護・介護・福祉用具・24時間在宅ケア	居宅
FAX 045-911-6700	FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

[http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku\\_features/](http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku_features/)

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅事業部門』からお入り下さい。

## 私たちのおうち時間～STAY HOME～

コロナウイルスの感染予防のため、外出自粛となり、自宅で過ごす時間が増えているかと思えます。そこで今回は職員の「自粛中の過ごし方」を調査してみました！

ドラマを一気に見たり、DVD鑑賞をしています



読書しています



散歩やランニング！その時はマスクを忘れず、人の少ない時間・場所を狙っています



体力を落とさないよう動画を見ながら運動しています

隅々まで徹底的に掃除しています。思い切って断捨離もしています！



トマトとキュウリを植えました！収穫が楽しみです♪



作ったことのない料理にチャレンジ！レパートリーが増えています

自粛を機に普段できなかったことに取り組む人が多く、外出時も場所と時間を考慮し、感染防止に努めているようです。皆様はどのようにお過ごしでしょうか？



### 健康まめ知識

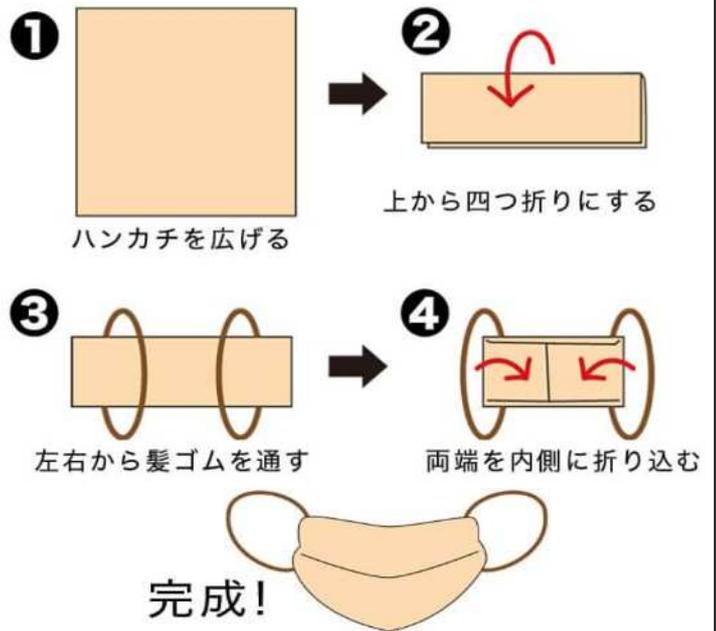


外出自粛のため、本を読む機会が増えた方もいるかと思いますが、読書には知識を深め、感情を豊かにする効果、認知症や脳の老化予防の効果があると言われています。

読書中は「前頭前野」と呼ばれる人間の思考や言語・筋肉の働き・記憶力や感情を司る「脳の司令塔」として働く重要な部位が特に刺激を受け、「視覚・記憶力・判断力」が活性化し、脳全体の活性化につながります。また、声をだして読書をする「口と耳」を使う為、脳細胞がより多くの刺激を受けるので、黙読以上の効果があると言われています。さらに感想文を書いたり、読んだ感想を人に話したりする事も効果的です。また、本を読むと眠くなってしまふ人には、砂糖入りのコーヒーがお勧めです。カフェインが記憶力や計算能力を高め、香りが脳を活性化し、ブドウ糖で思考能力や集中力のアップが期待できます。読書にコーヒーもプラスして、より良い時間にしてみてはいかがでしょうか♪



### 生活の工夫～マスクの代用～ハンカチマスク 準備する物はハンカチ1枚と髪ゴム2本



編集後記 5月に入り 日差しが強くなる日が多くなってきましたが、朝晩は冷え込んできますので、寒暖差で体調を崩さないよう皆様もお気をつけ下さい。 🌞 🇺🇦 🇧🇪 🇩🇪 🇬🇪

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

913-5181 統括管理者 吉井