

こ ん に ち は



令和2年 水無月号

梅雨に入りました



緊急事態宣言解除後の対応について

新型コロナウイルス感染症対策として政府より発令された緊急事態宣言が、神奈川県で5月25日に解除となりました。当事業所としての体制は以下のようになっております。

【訪問サービス・居宅介護支援センター】事業所としての業務体制は変わらず、3密を避ける、こまめに手を洗う、アルコール消毒を行うなど、引き続き基本的な感染予防対策を励行してまいります。また、ケアマネジャーの訪問は極力避けてまいります。お伺いすることになった場合は、訪問時間や人数などを配慮してまいります。

【ナーシングホーム】職員は引き続き感染予防対策を励行してまいります。ご利用者、ご家族においては、通所回数の減少、面会の中止などをお願いしておりましたが、通所回数は元々の予定通りに戻し、面会も再開しています。その際は体調のチェック、来設時の手指消毒、マスクの着用、調子が優れない時には無理せず休むなどのご協力を頂きますよう、お願い申し上げます。

何かとご不便をおかけしておりますが、引き続き職員一同感染の防止に努めてまいります

【横浜市の委託事業で、医師会もPCR検査を実施しています】

横浜市では感染が疑われ、医師の診察で検査が必要と判断された方に、衛生研究所・民間検査機関・院内で検査を行っています。横浜市医師会では、市の委託事業として瀬谷区・鶴見区・南区、金沢区・青葉区の医師会を中心に、PCR簡易検体採取所を設け、検査を行っています。都筑区で感染が疑われた方は青葉区の採取所で検査を受けており、5月に同採取所で検査を受けた37名のうち陽性者は0人となっています。また、都筑区の感染者数は6月5日時点で16人と発表されています。これは都筑区の人口に対し1万3千人に1人(0.007%)の割合の感染率で、横浜市全体の感染率(0.014%)より低い割合となっています。

※採取所での検査はかかりつけ医が必要と判断し、自身またはご家族等が運転して所定の検体採取所に行ける方が対象となります。自身の判断で行っても検査は受けられません。

☆☆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/
『ヨコハマつつき健康生活ナビ』の『在宅事業部門』からお入り下さい。

健康まめ知識

今回は私たちの心身の体調を整えるための「セルフケア」についてお伝えしたいと思います！私たちの体は、自律神経系・内分泌系・免疫系といった3つのシステムのバランスによって調整されています。この3つのバランスが何らかの原因で崩れると、身体が怠く・重い、心臓がドキドキする、冷や汗をかいたり、胃が痛くなったりするなど、心身の調子に影響を及ぼします。主な原因はストレスとされていますが、ストレスを無くすことは難しいため、日常の「セルフケア」が大切になります。

セルフケアの基本的な意識は、「ツライ時は無理をせず、自分の出来る範囲で自分の体の面倒をみる」ことです！具体的な行動として、散歩や体操など、無理のないペースで運動を行う、温かい飲み物を飲んで消化器の血行を良くする、ゆっくりとお風呂に浸かり全身の循環を良くする、好きな音楽を聴く、深呼吸を繰り返す、今の気持ちを紙に書き出してみるといった事が挙げられます。また、食べ過ぎ・飲み過ぎ・夜更かしなどの行動は3つのシステムのバランスを崩すことに繋がりやすいので、飲食は腹八分目、一定の生活リズムを維持することも大切です♪緊急事態宣言が解除されたことによる生活の変化が、知らず知らずのうちにストレスを溜めているかもしれません。上記に限らず、自分に適したセルフケア方法を見つけ、「心と体」を癒しましょう♪



ワンポイント介護

S字フックは使い勝手が良い！

何でも吊り下げる事が出来るS字フック。ベッド柵にゴミ袋を吊るしたり、尿カテーテルが留置された方でしたら尿バッグを吊り下げることができます。また自宅で点滴をする場合、カーテンレールや壁のフックや釘にぶら下げると点滴台代わりにもなります。介護では使い勝手の良いアイテムの1つです。



わた知って！

卯月号で斎藤さんから紹介を受けました、ヘルパーの金井塚(かないづか)と申します！スタッフには犬や猫とペットを飼っている方が多くいますが、実は私、この仕事の前はトリマーだったんです！（トリマーとは簡単に言うと、犬や猫の美容師です）今、私にはペットがいないので、かわいいペットの動画を観て、いつも癒されています。いつかはペットを飼いたいな～と思っています！！

次は同じヘルパーの市川さんを紹介します。宜しくお願いします♪♪



編集後記

6月に入り梅雨の時期になりました。この時期になると、今年の夏の暑さは例年に比べるとどうなのか気になってきます。気象庁の予報によると、平年と同様に曇りや雨が多く、気温は平年並みか高い見込みだそうです。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、体調には十分注意したいと思います。皆様も気を付けてお過ごし下さい。



【目安箱】

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