



福は内～

感染予防特集 ～皆で健康を守ろう～

すみだ福祉保健センターでは、安心してご利用していただくために様々な感染予防対策を行っています。今回は感染症対策としてどのようなことをしているのか改めてご紹介します。また、新型コロナと、インフルエンザの同時流行や、胃腸炎などの感染症が増える冬を乗り切るためのポイントをお伝えします。

ウイルスは外!

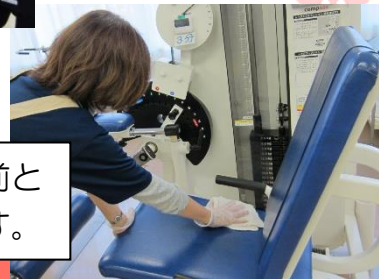
デイサービスの職員は、1週間に2回新型コロナの抗原検査を実施し、無症状での感染をしていないか確認をし業務に当たっています。



来所したら、全員手洗いや手指消毒をしていただきます。



使用する前後に消毒液でテーブルを拭いています。



リハビリに使う機械は、午前と午後に消毒液で拭いています。

休憩や食事、おやつの際はパーティションを設置し飛沫を防止しています。

〈感染予防の基本〉

色々な場所を触ることで、知らないうちに手にウイルスなどが付き、その手で鼻や口等を触ることで粘膜からウイルスが侵入して感染します。どんな感染症でも重要な基本の予防策は、「こまめな手洗い」です。帰宅時や調理の前後、食事前などにせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。

〈感染を広げないためのお願い〉

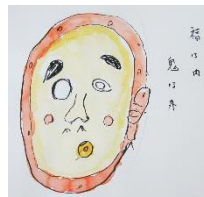
- 毎日の検温をし体調把握に努めましょう。
- 少しでも調子が悪い時は休みましょう。
- ご家族や親しい人に、咽頭痛や咳・発熱などの風邪症状があった時はお休みしましょう。ご協力くださいますようお願いいたします。

今月のカレンダー

今月のカレンダーは絵手紙で季節の絵を描きました。絵手紙カレンダーを始めた時は、皆さん、絵を描くことに苦労していましたが、どんどん上手になっています。今月も、個性的で素敵な絵が描けていますね。



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				



歩行支援用具等のご紹介

移動が不安になった時、様々な道具を利用して安全に移動しましょう。

〈杖〉杖は、使用することで歩行のバランスを補い、安定して歩くことができます。



〈歩行器〉歩行器やシルバーカーは、しっかり身体を預けられるような安定感が必要な方に適しています。

重い荷物を楽に運んだり、お出かけの途中で座って休むこともできます。



〈車いす〉車椅子は、使用することで、ベッドから起きて室内や屋外の移動ができるようになり、生活の行動範囲が広がります。



歩行支援用具等についてお困りの際は、職員までお声がけください。

壁飾りの作成を楽しんでいます

1日コースでは、利用者さんが協力して季節に合わせた壁飾りを作成しています。毎年お配りしているお誕生日カードの背景にしたり、廊下歩行中にみんなで眺めたり、見学に来た方の目を楽しませています。



世界平和を祈って



今年の干支を可愛らしく



七夕飾りや季節のお花を折り紙で



マスクをしていても出来る お口のトレーニング

新型コロナウイルスが流行し、長期間マスク生活となっています。マスク着用時の自身の表情を「無表情となった」と回答した方が37%だったというデータがあります。顔の筋肉を動かさないと、口周りの筋肉も硬くなって来ます。誤嚥を防ぎ、美味しく食べられるようにマスクをしていてもできるお口の運動を、言語聴覚士に聞きましたので紹介します。

①唇周りの体操

お口を大きく開けて閉じる
唇を突き出してから横に引く

②舌の体操

お口の中を舌で左右一周する

③頬の体操

頬を膨らませてから、へこませる

④発声練習

「ば」「た」「か」「ら」と大きく
はっきり発音する



「リ」随想 ～私のおすすめ～

機能訓練課 小山介助員

毎日寒い日が続きますね。

私は、この寒い冬に楽しみにしている事があります。それは、朝の通勤時に車窓から見える富士山の景色です。良く晴れた寒い朝にくっきりと見る事ができ、気持ちの良い一日のスタートが切れます。

皆様も、この冬遠くの景色を眺めてみてはいかがでしょうか。



イメージ画像

今月のイラスト

今月のイラストは1日コースご利用中の横山幹夫さんのウグイスの絵です。横山さんは左手で筆を使って書いてくださいました。淡い色使いが素敵ですね。



【編集後記】車いすのこと① 車いすに座って過ごすことが多い方には、体にあった車いすが大切になります。高齢者や麻痺のある方は、からだを良い姿勢に保つことが難しい場合が多く、筋力が弱かったり、疲れたりすれば、姿勢は崩れやすくなります。そのままですとからだの変形に起こりやすく、内臓を圧迫しやすくなります。それらを防ぐためにも、良い姿勢を保つことが重要です。そのためには、からだに合った、良い姿勢の作りやすい車いすがお勧めです。(編集長 RT)