

スマイル

令和2年・5月
40号



ご挨拶

謹啓 新緑の候、皆様におかれましてはますますのご清祥のこととお慶び申し上げます。

日頃より当施設に対し、あたたかいご支援ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、現在、世界中が新型コロナウイルス感染症による非常事態となっており、我が国でも多くの感染者が発生しております。感染された方々に心よりお見舞いを申し上げます。

当施設としましては利用者様の安全を第一に考え感染予防には万全を期して参りたいと考えております。

本機関紙も第四十号となりましたが、本号でも入所及び通所サービス利用者様への当施設での取り組みを紹介させていただきました。地域の皆様に当施設をご理解いただく一助となれば幸いです。

感染症に加えて、天候の変動が激しい中、健康管理も大変ですが、皆様方の更なるご多幸をご祈念申し上げます。

謹白

令和二年五月

社会福祉法人扶早会

介護老人保健施設 東長崎ナーシングホーム

施設長 藤野 和馬

今号では、皆さんが普段どのようなクラブ活動を行っているか紹介したいと思います

音楽クラブ



大きな声で元気いっぱい。



歌詞が見えなくても大丈夫！

書道クラブ



今日のお題は「春風」。



毎週お題は違います。

掲示クラブ



何を作っているのかな。



完成が楽しみです。

通所リハビリ紹介

毎年、恒例行事として実施している桜見学はコロナウイルス感染予防対策の一環で今年は中止とさせて頂きました。ご利用者様からは「楽しみにしていたのに残念…」との声が多くありましたので、帰り送迎時に車中からではありましたが、八郎川沿いの桜を見物して頂きました。何かとストレスを感じる日々ではありますが、『少しでも桜を見られて幸せな気持ちになれました。』と、感謝の声を多数頂きました。



趣味活動では貼り絵をしました。端午の節句と菖蒲の花をしました。毎月いろんな活動をしています。

みなさん、お手本のように書かれています。筆さばきも一筆一筆丁寧で見事です。

ご利用を希望される方はご連絡をお待ちしております。

東長崎ナーシングホーム リハビリ部通所
電話番号 095-839-8002 担当 安永・門脇

リハビリテーション室より

春になりましたが、朝晩と日中の気温差が大きいですね。風邪予防に、簡単な体操はいかがでしょう。



両肩をあげ、ストンと落とす。5回。

肘を後ろに引きながら、肩甲骨（背中側にある肩の下の骨）を引き寄せる。肘を前に戻す。5回。



「あ」と口を開け、「い」と唇をひき、「う」と唇を尖らせ、「べー」と舌を出す。声に出しながら、5回。

一つ一つの動作を、大きく、ゆっくり行ってみてください。顎に痛みが出る場合は、「い」「う」を繰り返すだけでもいいですよ。

あいうべ体操はお口が乾くの防いだり、小顔効果があるともいわれています。お風呂や寝る前などに行ってみてください。すぐに効果が出るものではないので、毎日コツコツ続けてみてください。



介護老人保健施設 東長崎ナースィングホーム リハビリテーション部
長崎市東町 1893-5
TEL 095-839-8002(担当:安永)

新型コロナウイルスについて

1、症状

- ・発熱や呼吸器症状が1週間程度続くことが多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える人が多い。
- ・季節性インフルエンザと比べ死亡するリスクが高い。
- ・高齢者や基礎疾患（糖尿病、癌、肺疾患、心疾患）がある方は重症化するリスクが高い。
- ・発症から1週間程度は風邪症状や嗅覚、味覚障害があり、80%が軽症のまま治癒する。
- ・1週間から10日は呼吸困難、咳、痰が出て20%が肺炎症状が増悪し入院する。
- ・10日以降は、5%が人工呼吸管理が必要となる。

2、感染経路

飛沫感染：くしゃみ、咳、唾液、と一緒にウイルスが放出し、他者の口や鼻から吸い込み感染する。

接触感染：くしゃみ、咳、を手で押さえた後、物に触れることで、他者が触ったあと口や鼻を触り感染する。

3、3つの戒め

①換気の悪い「密」空間、②多くの人「密」集する場所、③近距離での「密」接下会話

3、私たちにできること

- ① 石鹸で手を洗う。（石鹸にはウイルスが苦手な界面活性剤が入っています）アルコール消毒も効果的です。
- ② マスク着用、咳エチケット
- ③ 換気をする
- ④ 消毒をする：薄めた漂白剤やアルコールを含んだティッシュでドアノブ、テーブル、手すり照明のスイッチ、リモコン、トイレのレバー、便座などを拭く。
- ⑤ 毎日体温測定する：風邪症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いているなど疑わしい時は保健所に設置されている相談窓口ご連絡してください。
- ⑥ 水分をこまめに摂り喉を潤す。
- ⑦ 免疫力を高める：
 - ・十分な栄養を摂る
 - ・7時間の睡眠
 - ・適度な運動（足腰の悪い方は、座った状態で、好きな音楽に合わせて体を動かすことも効果的です）
 - ・日光浴1時間
- ⑧ 自宅に居ながらも家族や友人と電話、手紙、メール、SNSなどを通して人との交流を持つ。

私たちは、「感染しても大したことにはならない」「自分にはあまり関係ない」「やがて何とかなるだろう」とつい思ってしまうところがあります。しかし、その思いが無自覚のうちに感染の媒体者となり感染を拡大させる原因になってしまいます。自分を守る行動をすることが、家族、地域を守ることに繋がります。今後コロナウイルス問題が終息するのか、それともさらに感染が拡大するのか私達1人1人にかかっているように思います。だからこそ、今後も感染予防に努めていきましょう。

入所

通所

4月	お花見お重	1日(水)	1日(水)
5月	子供の日お重	6日(水)	6日(水)
6月	選択メニュー	20日(土)	6日(土)
7月	七夕お重	7日(火)	7日(火)
8月	スタミナお重	3日(月)	3日(月)
9月	敬老の日お重	22日(火)	22日(火)
10月	選択メニュー	19日(月)	5日(月)
11月	行楽弁当お重	1日(日)	行楽弁当 11月未定
12月	クリスマスランチ	25日(金)	25日(金)
1月	おせちお重	1日(金)	選択メニュー 22日(金)
2月	節分お重	4日(木)	4日(木)
3月	桃の節句お重	3日(水)	3日(水)



お花見お重 献立

- ❀ 赤飯
- ❀ てまり麩の白出汁
- ❀ キスタぷら
- ❀ 卵豆腐のえびあんかけ
- ❀ 紅花がんも煮
- ❀ 二色しゅうまい
- ❀ 菜の花とつくしのゴマ和え
- ❀ りんご缶
- ❀ 苺のカップケーキ



問い合わせ先
 社会福祉法人 扶早会
 介護老人保健施設
 東長崎ナーシングホーム
 〒851-0116
 長崎市東町 1893-5
 電話 095-839-8002
<http://fusoukai.jp/>

編集後記

みなさん、いかがが過ぎでしょうか。令和も2年目に入り編集委員も新たなメンバーとなりました。世間では新型コロナウイルスが流行しています。外出も出来ずに家に閉じこもる日々が多く気分もすぐれないかと思いますが、体調を崩さないようにしましょう。

※東長崎ナーシングホームは長崎市と福祉避難所の協定を結んでおります。

福祉避難所とは・・・

風水害や地震等により被災した世帯、台風の接近等により避難勧告等が発せられ避難を余儀なくされた方々で、体育館等の市が指定した避難所では適切な対応ができない「在宅で寝たきりの高齢者や重度の障害者」を受け入れることができるよう、民間の社会福祉施設等の協力を得て、同施設の一部を福祉避難所として開設し、一定期間の介護等ができる支援体制を整備しようとするものです。