



## 【新型コロナウイルス感染症の発生のご報告とお詫びについて】

2月25日に新型コロナウイルス感染症が発生し、罹患された利用者様や、通常の介護サービスを受けることが出来なかった利用者様、ご家族様、関係事業所様には大変ご迷惑とご心配をお掛けしましたこと、深くお詫び申し上げます。

感染判明後、館内保健所指導の下、業者による館内消毒及び職員における日々の消毒徹底と更なる感染防止に努めて参りました。おかげ様で今回の感染は3月には終息し、利用者様にも通常の介護サービスをご利用して頂いており、体調も安定されております。

この度の感染を踏まえ、さらに感染防止対策を徹底し、利用者様・職員の体調管理を厳重に継続しながら気を引きしめて参ります。何卒ご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。

## 【ローマリンド】



ローマリンドの新型コロナ感染対策についてご説明いたします。

3月は入居者様に新型コロナ陽性者が数名おられました。重篤な症状がないと入院することが出来ずローマリンドの本人居室で療養していただきました。その為陽性者の方は居室隔離として職員は防護服・キャップ・シューズカバー・フェイスシールド・マスク2枚装着して、ゴミなども3日間は居室から出さない対応をしました。陽性者がいる期間は、他の入居者様も食事を居室に運ばせていただき居室待機をしていただきました。3月中旬からはフローラ利用を木・金・土曜日のみ行き散歩を行う等活動量の低下を防ぐように努めました。3月22日からは訪問リハビリなども再開し平常の生活に戻っております。感染予防には換気が大切ということで食堂・廊下・居室の換気を続けております。また、職員は食事介助時や排泄介助時に使い捨てエプロンを付けて介助を行い、こまめに交換することで感染させる・感染するリスクを減らすように気を付けています。検温や体調観察を行い、小さな変化も逃さないように心がけております。

ローマリンドで初めての新型コロナ対応となった今回は、どこまでの対応が必要か分からず対策が遅れたところもありましたので、今回の事を教訓としてこれからも感染対策を行い、感染が起きたときには速やかに対策を行えるように致します。また、居室待機による身体能力の低下、認知機能の低下がみられたため、留意して対策を行っていきたいと考えております。

急な感染対応で理解が追いつかない入居者様や、居室待機対応に納得がいかない気持ちの入居者様もおられたと思いますが、歩き回る方などおらずご協力頂き、大変感謝しております。

ご家族様に於かれましてもご心配をお掛け致しましたが、多大なるご理解・ご協力を頂き本当にありがとうございました。これからもどうぞよろしくお願い申し上げます。



## 【デイサービスセンター「フローラ」】

この度、フローラにおきまして新型コロナウイルスの職員の感染に伴う対応と現状をお伝えさせて頂きます。2月末に感染者が数名発覚し在宅・ローマリンダ利用者様には、大変ご迷惑とご心配をお掛けしましたこと、お詫び申し上げます。発覚の翌日から休止し利用者様・職員の体調管理を実施し、ダイニング内消毒作業を行い、人数制限・レイアウトの変更・換気の徹底を周知し、3月7日より営業を再開させていただきました。今後も感染対策をしっかりと講じて参ります。

4月に入り、桜が満開となってきました。毎年、花見ツアーを開催しておりますが、市内の感染が拡大しておりますので、感染対策を鑑み、施設内の中庭でお茶会を開催いたしました。手作りの羊羹と抹茶を召し上がられ、皆さんとても喜ばれておりました。これから気候も良くなるので、庭で過ごす時間を設けていきたいと思っております。



## 【居宅支援事業所「ローマリンダ」】 ～コロナ禍における介護予防～

コロナ禍により外出等の活動を自粛し、自宅に引きこもる生活が長引くことによって、フレイル状態にならないように注意していきましょう。

そもそもフレイル状態とは「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。しかし、早く介入して対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があります。フレイルの基準には、①体重減少②疲れやすくなった③歩行速度の低下④握力の低下⑤身体活動量の低下の5項目あり、3項目以上該当するとフレイルに当てはまります。自宅に引きこもると活動量が低下し、動かない事も増えます。感染防止対策をしっかりとしながらご自身にあった介護予防をしていきましょう。

運動習慣のある方	運動習慣をつけたい方	運動がおっくうな方
<p>15分!</p> <p>ゆっくり3分+速歩き3分の インターバル速歩</p>	<p>すぐできる</p> <p>朝のラジオ体操</p>	<p>つかまってOK</p> <p>少し浮かせばOK</p> <p>片足立ち1分</p>

## 【訪問介護事業所「ハッピー」】 ヘルパーの知恵袋～料理編③～



健康な体を保つ為に欠かせない免疫力！ですが、加齢とともに低下します。免疫力を高めるには、適度な運動や睡眠に加え、食事も大切です。体力でも多くの免疫細胞を持つ『腸』の状態を健康に保つことが何より重要とされているそう。腸内環境を整えるには、消化吸収を高めたり、便通を良くすることが大切です。

消化に良い食材としては、鶏の胸肉やささみ、白身魚や豆腐、はんぺんなど脂質が少ない物。野菜では白菜、カボチャ、大根などです。細かく刻んだり、加熱するとさらに消化が良くなります。また、大根には胃腸の働きを助ける消化酵素も含まれており、大根の辛み成分には胃腸の分泌を高めます。大根おろしでサッパリと食べるのも良いかもしれません。

コロナ感染は収まる心配がありません！ヘルパーも継続して手指消毒など基本的な感染対策を実施しています。しっかり食事を摂って、健康で楽しい毎日を過ごしましょう。



 <p><input type="checkbox"/> 体重の減少</p>	 <p><input type="checkbox"/> 歩行速度の低下</p>	 <p><input type="checkbox"/> 握力の低下</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> 3つ以上 当てはまれば フレイルの状態</p>	 <p><input type="checkbox"/> 疲れやすい</p>	 <p><input type="checkbox"/> 身体の高動性の低下</p>