

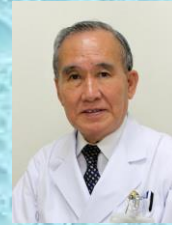
むくげのいえだより

介護老人保健施設むくげのいえ <http://www.mukugenole.jp>
東京都足立区西新井本町1-25-36 TEL03-5838-0788

6月号
No.55

「コロナとともに生きる」

新型コロナウイルスの波及によって、世界全体が一変し、長い自粛生活とこれまで見られない行動様式を強いられ、大きなダメージを与えました。人間の心にも大きなダメージを与えました。緊急事態宣言がやると解除され、六月から学校・会社も徐々に再開し、Withコロナという新生活が始まりました。ただ、心配なのは第二波、第三波です。中国の武漢や韓国でも小規模な集団感染が収束しつつあり、これから冬場となる南半球の南米、アフリカで感染者が増えています。日本も冬場の感染拡大のリスクのほうが高いと考えられています。これまでに通りのマスクの着用や手洗いを徹底すれば、市中感染を最小限に抑えることは可能であると思います。有効なワクチンの開発、安全性の高い優れた有効性のある治療薬の治験が待たれます。さらに、暑い夏を迎え、コロナ対策に加えて熱中症対策もあわせて考えなければなりません。コロナに対する不安、外出自粛によるストレスでコロナうつになりかねません。もちろん、日々規則正しい生活をするのも大切ですが、自分の心、そして家族や他人の心にもいたわる方法（言葉でも行動でも）を身につけることが肝要です。コロナうつお悩みでまず笑顔



介護老人保健施設
むくげのいえ

施設長 齊藤 嘉美



通所リハビリテーションにおける コロナウイルスへの対策

通所リハビリテーション
介護福祉士 阿部 蘭子

入職してまもなく八年が経とうとしています。入職してからずっと通所リハビリテーションに従事していますが、今年の異様な事態にできる限りの感染症対策を講じています。全ての人がこの初めての経験に不安とストレスを抱え、又恐怖を感じながら生活をしていると思います。各地のデイサービスや高齢者施設でクラスターが発生しているニュースを目にし、常に神経を尖らせながらの毎日ですが、利用者様には少しでも「一日楽しかった」「今日もむくげのいえに来てよかった」と笑顔で帰ってもらえるように私たち職員も多方面から利用者様のケアにあたっています。具体的に対策としてマスクの着用、手指消毒、検温、座席の配置変更をして対面にならないように配慮しています。常時窓を開けて換気していますが、これからの時期は更に熱中症も注意していかなくてはなりません。緊急事態宣言が発令されてから二カ月が経ちますが、外部からの面会やボランティア等の受け入れもできなくなりました。それに伴い、レクリエーションの内容を見直し、集団でのゲームやカラオケなども行わないようにして個別での制作活動を中心に実施しています。今まで普通にできていた事ができなくなりますが、職員一同日々案を出し合い、レクリエーション制作活動の提供に励んでいます。早く全世界のこの事態が「収束」していき、そして最終的に「終息」する事を願わずにいられないのです。

新入職員紹介

むくげのいえに新しい職員が加わりました
お気軽にお声を掛けて下さると嬉しいです



介護士
金 秀燕

- ①出身：東京都東村山市
- ②血液型：A型
- ③一言：利用者さんにとって本当に必要な介護は何か、ということを現在学んでいます。初心を忘れずに頑張りたいと思っています。



事務員
藤野 律恵

- ①出身：東京都板橋区
- ②血液型：A型
- ③一言：利用者さんやご家族様を通じ、ご指導いただきながら介護老人保健施設について勉強したいと思っています。宜しくお願い致します。



介護士
康田 京美

- ①出身：韓国
- ②血液型：A型
- ③一言：介護の仕事に興味があり、ヘルパーの資格を取得しました。宜しくお願い致します。

気になる健康

平日も休日もできるだけ同じ時間帯に寝起きする

施設長 齊藤 嘉美

日々の睡眠不足を取り返そうと、休日には寝だめをしてみがちです。しかし、こうした生活を続けていると、「体内リズム」が乱れ、かえって体に悪い影響を与えてしまいます。人間には約24時間周期の体内リズムが備わっていて、朝に目が覚めたり夜眠くなったり、体温・血圧も変化します。リズムは光をいつ浴びるかで変わり、朝に光を浴びるとリズムが早まり、夜に浴びると遅れて夜型化します。体内リズムの周期は24時間より少し長い1日の長さとなつていますが、朝に光を浴びることですべてリセットされています。現代は職場や自宅など同じような明るさの中で過ごす時間が長く、光のメリハリがなく、体内リズムが乱れやすくなっています。特に青色を多く含む光はリズムに強く作用します。休日の朝寝坊や休日前の夜更かしで、寝る時間や起きる時間が平日とずれることでリズムは乱れ、こうしたずれは「社会的ジェットラグ(時差ぼけ)」と呼ばれ、心身に影響を及ぼします。ずれが大きくなると肥満になりやすく、2時間以上のずれがあると抑うつ状態が強くなるという海外の研究成績があります。週末に朝寝坊する人は、翌週前半の疲労感や眠気が強いとの報告もあります。体内リズムを整えるには、平日も休日もできるだけ同じ時間帯に寝起きすることが大切です。睡眠時間は人によって違いがあるものの、大人の場合、普通なら7時間以上必要とされています。休日に寝だめをしている分を、20分ずつでも平日に割り振る工夫をするのもよいでしょう。朝起きたら、まずカーテンを開けたり、ベランダに出たりして朝日を浴びましょう。そして、朝食をしっかりとりましょう。適度に運動するなどのほか、昼に10～20分ほど座った状態で目を閉じるのもお勧めです。夜には、湯船でリラックスして深酒しない、照明は落とし気味にする、スマホやパソコンの使用は寝る1時間前までにはやめるといったことで心がけましょう。

「介護保険・医療保険に関わる証書類」ご提示について

介護保険・医療保険に関わる証書類の有効期限が令和2年7月31日となっております。

請求費用関わる大切な書類のため、新しい証書が届きましたら、むくげのいえ窓口までご持参下さいますようお願いいたします。

3階より

梅雨入りし、ジメジメした日が続きます。
そんな気分を晴らし、楽しんで頂けるよう運動会を行いました。
玉入れでは真剣な眼差しで玉をネットに投げ「全部入れた」「入らなかったあ」等、笑顔で話されていました。
パン食い競争ならぬおやつ食い競争(?)では、おやつをゲットすべく、吊り下げられたおやつを懸命に取ろうと熱く挑まれていました。



● 運動会 ●

通所リハビリより

7月からレジ袋が有料になるという事で、今月はエコバッグ作りに挑戦！
やや工程が複雑でしたが、職員の説明を聞きながら皆さん真剣に縫っていました。
柄や色など好みの生地を選んで、雑談しながらの裁縫に笑い声と笑顔が溢れていました。



● エコバッグ作り ●



まずは仮縫いから。作り方さえわかれば後はスムーズに作業が進みます。
出来上がり、なかなかでしょう！

4階より

むくげのいえ4階では夏に向けて「ひまわり」を作成しています。
花びらには気持ちを込めて、花の顔には遊び心を込めて作っています。
梅雨が明け、本格的な夏を感じることができるように……



● ひまわり ●

2階より

2階では「紙しばい」のレクリエーションを行いました。久しぶりの紙しばい。
“かぐや姫”や落語の“おきくのおさら”などのお話を聞き、皆さん「懐かしい」「昔子供に読んで聞かされた」など昔を思い出されている様子で聞かれていました。



● 紙しばい ●



懐かしさを感じるレクリエーションは、色々な事を思い出せて楽しいです。紙しばいのレパートリーを増やしてまたやって欲しいな♡

