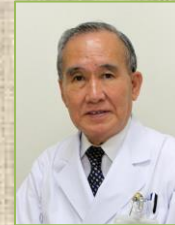


むくげのいえだより

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

10月号
№60

「高齢者施設でのコロナによる影響」



介護老人保健施設
むくげのいえ

名誉施設長 齊藤 嘉美

新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、緊急事態宣言は、9月30日まで継続されましたが、解除となりました。

本年3月20日の日経新聞では、厚生省の発表として3月15日時点では日本で発生したクラスター15、491件のうち、高齢者施設では1、131件（7.3%）と1位で、2回目の緊急事態宣言後の1月13日～3月15日の集計でも、クラスター発生総数1、504件のうち最多がやはり高齢者施設で485件（32.2%）でした。

幸い、むくげのいえでは感染者はなく、ワクチン接種も全員終了しました。職員にも罹患者は出ておりません。

利用者の皆様は面会禁止中、帰宅願望、情緒的孤独感、疎外感、不安定などメンタルヘルスに強い影響があったようです。現在は機会を見て、面会が再開され、笑顔が戻ったようです。

今後も徹底した手洗い、消毒、マスクを継続し、利用者のメンタルヘルスのサポートにも力を入れたいと思います。



コロナウイルス感染と面会について

介護福祉士 齊藤 繁

コロナウイルスが蔓延し、外出時にはマスクを着け、常に手洗い、消毒を行う対応が当たり前になっています。2年程になります。

面会は出来なくなり、恒例だった納涼祭などの行事も中止となり、ご家族と利用者様との接点が少なくなりました。しかし、当施設では皆様のご協力によりコロナウイルスに感染する事なく、皆様元気に過ごされています。

先日、面会がありました。

利用者様とご家族様が顔を合われますと嬉しそうにお話をされます。

介護士は、日常的な生活のお手伝いは出来ますがご家族との短時間の面会でも笑顔が見られますと「家族にはかなわないなあ」と思っています。

今まで当たり前だった面会、恒例行事がまた出来る様になり、常に笑顔の絶えない施設になるよう祈るばかりです。その時の為に、頑張っています。

今しばらく、ご家族様にはご辛抱をお願いします。



～むくげ健康だより～



心配な日本人の「果物離れ」



日本人の果物の摂取量が年々減少しています。特に若い世代での摂取量の少なさが目立ちます。果物を食べると肥満になるとか、ダイエットのために摂らない…。糖尿病になるという誤った考え方によるのかも知れません。

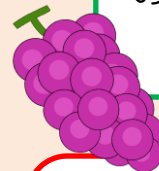
果物でダイエット？

実は果物は決してカロリーの高い食材はありません。カロリー制限の厳しい糖尿病の方でも1日80キロカロリー（約100～250g位）の果物を摂取することが望ましいとされています。間食のお菓子（ケーキは約350キロカロリー）を果物に替えることでダイエットになったり、便秘解消、美容維持などにも優れた効果をもたらします。ただし！なかにはカロリーが高い果物もあるため、食べ過ぎにはご用心。

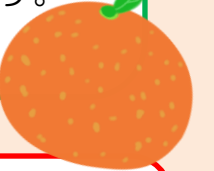


手ごろでおいしい健康食材！

果物はおいしいだけではなく、様々な健康効果をもたらします。ビタミン、ミネラル、フラボノイドなど健康に役立つ多くの優れた成分がたくさん含まれており、高血圧、脂質異常症、動脈硬化、脳・心血管病、認知症、癌などの生活習慣病の予防・改善に活用でき、疲労回復にも効果を発揮します。



1年を通して様々な果物が出荷されますが、特に秋は旬の果物が多く、ブドウ、リンゴ、ミカン、柿、アボカド（じつは果物なんです）など心身の健康維持に役立つ果物がスーパーなどの店頭並びます。果物を手に取りやすいこの季節、美容・健康のため毎日の食習慣に取り入れてみてはいかがでしょうか？



インフルエンザ予防接種のお知らせ

当施設では入所されている利用者様対象に、施設内でインフルエンザの予防接種を行います。役所より「インフルエンザ予防接種予診票」が届きましたら、必要事項をご記入の上、施設窓口までご提出願います。予診票が送られてきても提出の無い方は実費となりますのでご注意ください。

3階より

おやつにホットケーキを作りました。
3階フロアは甘くこんがり焼けた香りが漂い、
自分で作ったおやつは格別と皆さん喜ばれて
いました。いつもより笑顔と美味しいの音が聞かれ
ました。

手作り最高です。自分で作ったから美味しさは格別。
食べすぎました。
また、作りたいです



おやつ作り

作るのとは何十年振りかしら
しよ。たくさん作るから一杯食べま



皆楽しそうに作って
ます。出来立てはホカ
ホカして美味しい！



通所再開しました！

新型コロナウイルス感染防止のため、通所の一時休業の
際は大変ご迷惑をお掛けしました。お陰様で8月より
再開しました。懐かしい皆様の元気な顔を見ることが
でき、嬉しい限りです。
感染が収束していない現況下ではありますが、安心・安全
にお過ごし頂けるよう配慮して運営してまいります。

メダカを飼い始めました。



造花でフラワーアレンジ
メントをしました。お
しゃれなブーケになりま
した。

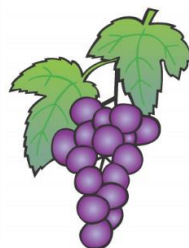


4階より

さわやかな秋の風が心地よく感じられる今日この頃。
4階では食欲の秋をテーマにし、りんごとぶどうの
貼り絵をしました。
好きな色の話や、秋に外せない食べたい物の話を
したり、皆さん思い思いに秋を想像しながら
制作されています。



完成品をお見せできなくて残念です



秋の味覚

2階より

皆で一緒にホットケーキ作りに挑戦です。
小麦粉に牛乳と卵を割り入れ、焼くまでの
流れを皆さんにして頂きました。
焦げてしまったものもあるけれど、焼いてゆく
うちに要領が分かってこんがり美味しくそう。
食欲の秋を堪能した時間となりました。

上手に焼けるか心配だな～



おやつ作り

ちゃんと混ぜないとだま
が出来ちゃうから、丁寧
に心を込めて混ぜないとね。



いただきます😊

