

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

4月号
No.66

「新型コロナウイルス感染症の流れと2類から5類への引き下げ」

新型コロナウイルス感染症の緊急事態が初めて宣言されたのが2020年4月、当時から間もなく3年になるうとしています。

その中で分かったことは

①インフルエンザとは違い、反復する流行を起こす

②オミクロン株では重症化は少ないが、患者数は多く、2022年1年間で約4万人近い死亡者が発生した。

③コロナにかかった後も呼吸器以外の器官の病態や倦怠感などが生じる(ロングコロナ)

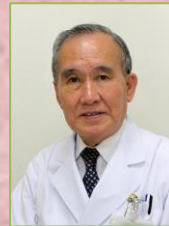
④伝播性が高く、医療機関や高齢者施設でのクラスターが常時発生する。

⑤流行の度に、現場への負担の増加と医療従事者の離脱を生じ、医療をひっ迫させるなどです。

5月8日から感染法上、COVID-19は2類から5類に引き下げられます。この移行は人々に新型コロナウイルスの解放という印象を与え、世間が明るく、自由に行動出来ると思いがちですが、コロナ禍の終わりを意味するものではありません。

2類相当の現在でもかなり制限が緩和されており、感染者の大多数は軽症で、陽性告知の反応も随分変わりました。

しかし、高齢者や合併症のある方にとってはコロナはまだ危険な存在であり、基本的な感染対策と現場での対応の徹底が必要でしょう。



介護老人保健施設
むくげのいえ
名誉施設長 齊藤 嘉美

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。



介護支援専門員
五十嵐 浩美

- ①出身：福島県 二本松市
②血液型：A型
③一言：祖父母が介護が必要な時に何の知識もなく、何もできず、ただ病院の看護師や介護士さんがやっていることを見ることしかできなかったのです。自分は何もできなかった事を何か役に立つ事が出来ないかと思ったことから介護の道を志しました。介護福祉士の資格を取得して、そこから介護支援専門員として自分の

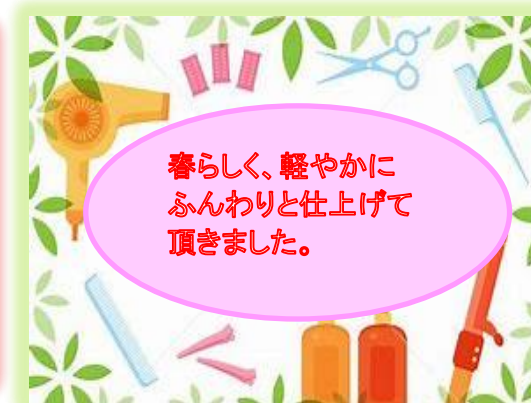
を広げたいと思い、資格取得しました。
資格取得の時に思ったことは、日々勉強にしろ何にしても短時間でも毎日続けることが大事だとあらためて思いました。
新たな土地で学ぶ姿勢を持ち、謙虚な気持ちで入所者様に関わっていきたいと思います。 よろしくお願ひします。



美容師さんによるヘアカット



昨年の10月より、カットスタジオ モアナ・ラニ 市川先生によるヘアカットが始まりました。カット技術を生かして、利用者さんのご希望のヘアスタイルに仕上げて頂けます。



介護老人保健施設 むくげのいえ リハビリ科一同

『コロナに負けない体づくり』

コロナ対策としてこれまでマスクの着用が勧められてきましたが、令和5年3月13日よりマスク着用が個人の判断に委ねられることになりました。

緩和が進む一方、むくげのいえではクラスター感染が発生し隔離対応に伴い一部フロアでのリハビリが中止となりました。

その結果、感染された方の中には筋力低下や疲労感、息切れといったコロナ後遺症とみられる症状を訴える方もいらっしゃいました。

現在、コロナ後遺症に対する確立された治療法は残念ながら発見されていませんが、世界保健機関や厚生労働省から効果的なリハビリとして呼吸リハビリが推奨されています。

このリハビリは、予防の観点からも注目されており、呼吸機能にアプローチすることでスムーズな呼吸を獲得することにつながります。

その他、慢性閉塞性肺疾患等の疾患にも有用です。

今回は、呼吸リハビリの中でも肺機能を高める方法の一つとして、『シルベスター法』という呼吸法をご紹介します。

まず、仰向けや椅子に座った状態で両手を組み、鼻から息を吸いながら頭の方へ腕を上げます。この時、背中と腰を伸ばすようにして胸を開くことを意識します。その後、息を吐きながら腕を下ろすことを3〜5回繰り返します。この運動を行うことにより、胸郭が開いて大きく呼吸が行え、呼吸筋も鍛えることができます。さらに、呼吸筋が使えることは、筋力トレーニングや食事からの栄養補給にも効果的です。

今ご紹介したものは、自己免疫を向上させるための方法です。

ぜひ、感染対策、予防の一つとして活用していただければ幸いです。

3階より



レジン工作

3Fはレジン工作でアクセサリーを作りました。
好きな色で固めて自分だけのアクセサリーを作りました。



とてもきれいに
仕上がりました。



通所より



桜とチューリップの貼り紙工作



むくげの通所に春がやってきて
桜の花が咲き、チューリップが咲きました。

チューリップは、切って、貼って、形をつくって、
何工程もあったから大変だったのよ。

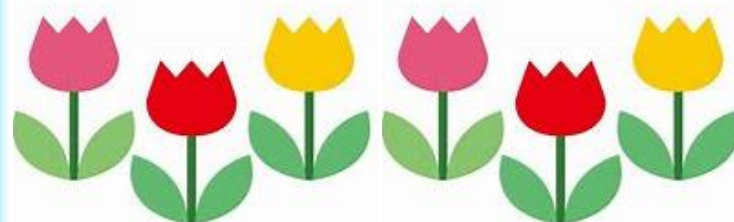


4階より

やわらかな春の風が心地よい季節となりました。
4階では少人数の方々と春の花のぬり絵や工作
トランプやかるたをして楽しく過ごしています。
家族の方々と会える日を楽しみにしています。

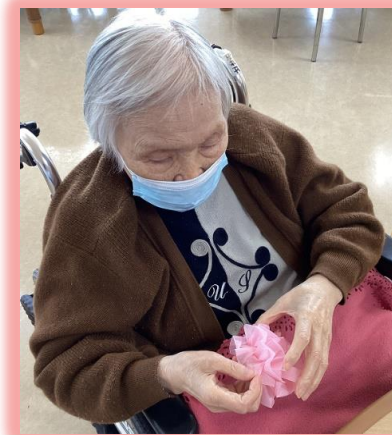


毎日楽しく過ごしています



2階より

お花紙を使って桜の花を作りました。
コロナの関係で残念ながらお花見は出来ません
でしたが、来年こそは願いながら全員で一生懸命
作りました。



お花紙の工作

