



きんせん



医療法人社団 あんず会
本田クリニック

広報誌きんせん 第75号
令和2年5月発行

目次

- 2P…グループホームのコロナウイルス対策
- 3P…グループホーム【特集】身体拘束廃止の取り組み
- 4P…デイサービス 日常の様子
- 5P…デイサービス【特集】免疫力の向上
- 6P…居宅介護支援事業所 高齢者の体温について
- 7P…コロナウイルス感染 健康維持
- 8P…避難訓練



チューリップの
花言葉は…
” 思いやり ”



今、お互いを思いやる心がとても大切です



グループホームでは2月末よりコロナウイルス感染予防のため、ご家族様、お取引先様など施設への立ち入りをお断りさせていただいております。高齢の入居者様を守るために、引き続きご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



みんなで

感染予防



病院受診後など
帰宅時、玄関前で
アルコール消毒



しっかり手洗い



アーオー
アーオー
と言いながら
しっかりうがい



平穏な日常が戻ってくるよう、1人1人が行動に責任を持って今後の未来のために頑張りましょう！

グループホームでは毎月身体拘束廃止の取り組みの会議をしています。

3つの身体拘束「スリーロック」について

身体拘束を定義する「スリーロック」という言葉があります。
物理的な拘束だけが身体拘束ではないのです

1 スピーチロック

スピーチロックとは言葉で相手の心身の動きを封じ込めてしまうこと。
これは1番難しい「言葉による拘束」で「ちょっと待ってね」「立ち上がらないでね」「どうしてそんなことするの」のように叱責の言葉も含まれます。

2 ドラッグロック

薬物の過剰投与、不適切な投与で行動を制御すること。夜間声を出してしまう、眠れないや安定剤を飲まずのも拘束に当てはまります。

3 フィジカルロック

物理的な拘束をして身体の動きを制限する事。紐や抑制帯といった道具で行動を制したり ベットの周りに柵を設置してベッドから降りれなくしたり、部屋に鍵をかけて出られなくする事。

身体拘束は、人としての尊厳を傷つけ、 身体能力の低下にもつながります

勉強会での意見

・言葉遣いについて

慣れ慣れしくなってしまう、直ぐに反省し気がついた時に言い換える。

「ちょっと待って」とついつい言葉が出る

「おはよう」はおかしい。目上の人なので「おはようございます」が正しい。

丁寧な言い方でも堅苦しくない言い方にもよるし、声のトーンでも違ってくる。

普段から意識して言葉を使うことが大切。

様々な意見が出ました。入居者様に寄り添い安心して生活して頂けるよう職員一人一人が意識をもつ事が大切です。

デイサービスセンター 金泉

畑づくり



天気のいい日には畑の玉ねぎのお手入れです。
皆さん、プロの目線でしっかりチェックして下さいませ♪



イチゴの実がなり始め
ました。収穫できるの
が楽しみです！

手芸

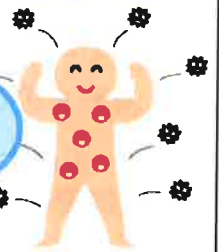


千代紙を使って鯉のぼりのモバイルづくりを楽しみました。

デイサービスセンター金泉では、見学など随時受け付けております。
(現在はコロナウイルス感染症予防のため、お断りしております。)

免疫力を向上させるために

免疫力は加齢により低下します
感染症等に負けない
体づくりをしましょう！



午前、午後、どちらにも、音楽体操や
はつらつ体操（転倒予防・失禁予防・口腔体操）
などを取り入れ、身体を楽しく
動かして頂いています。



●栄養バランスの取れた食事をする

炭水化物、タンパク質、脂質の3大栄養素とビタミン、ミネラル、食物繊維など、栄養バランスのとれた食品をしっかりとる事により、免疫力をアップさせ、細菌やウィルスに強い身体を作ることができます。

●ぐっすり眠る

睡眠時間が不足すると、免疫細胞の活性が低下し、感染症にかかりやすくなります。免疫力を上げるには、質のよい睡眠をとる事が大切。また、15分から20分の昼寝でも、免疫力を高める効果があります。

●適度な運動をする

日頃から適度な運動をする事により、免疫細胞が活発に働くようになります。特にガン細胞やウィルス感染細胞を撃退する働きのあるNK細胞（ナチュラルキラー細胞）が活発化します。

●ストレスを解消する

ストレスは自律神経に影響を与え、免疫細胞の働きを抑えてしまうため感染症にかかるリスクが高まります。

●身体を冷やさない

平均体温が1℃下がると免疫力は約37%下がり、1℃上がると免疫力は約60%活性化するとされています。

金泉居宅介護支援事業所

高齢者の体温

高齢者の体温には加齢に伴う様々な機能低下から、特有の傾向があります。

一般的に平熱が低い
筋肉量や代謝の低下などから、成人のころと比べて体温が低くなる傾向があります。

体温を調節する機能が低下している
体の外の温度に影響を受けやすくなり、熱中症や低体温症などが起こりやすくなります。

熱が上がりにくい
肺炎やインフルエンザにかかっても熱が出ないということも高齢者では珍しくありません。また高齢者は多くの薬を服用している場合があり、薬の中には体温に影響を与える作用があるものもあります。個人の条件によって体温に影響を与えます。

いつもの温度を知りましょう

普段の正常値を知ることで、病気の前兆に気づきやすくなります。体温と室温、2つの「いつもの温度」を知っておきましょう。

体温

体温は1日のうち時間帯によって変化します。平熱は同じ時間、条件で3日間計測した体温を基本に考えます。普段と比べて様子がおかしいと感じたら、発熱を疑いましょう。

室温

高齢者の体は、外の気温にも左右されやすくなります。快適な環境がつかれるように、室内の温度や室温などを測って、日々チェックしておくことも必要です。

発熱（感染症、組織破壊などが原因）

発熱は経過に合わせて対処します。

熱が上昇する時

体を温めて体温の上昇をサポートします。

熱が上がりきった時

薄着にしたり、脇の下や足の付け根等を冷やします。汗をかいたらこまめに着替えて、温かい飲み物をとりましょう。

熱が下がる時

汗を多くかきます。脱水を防ぐためにこまめに水分補給して栄養をとりましょう。

対処

大きな血管のある所を冷やし、その人が気持ちよく感じる温度が目安です。

うつ熱（体からうまく放熱できない、外気温の影響、熱中症や脱水が原因）

薄着にして、涼しい環境を作り、冷却剤で脇の下や足の付け根などを冷やします。うちわや扇風機の風に当たることもいいです。脱水を防ぐために、こまめに水分補給して栄養をとります。



新型コロナウイルス感染症予防

3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや

健康維持のために気を付けたいポイント

感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。ずっと家に閉じこもり一日中テレビを見ていたり、誰かと話すことも少なくなった…こんな動かない毎日が続くと、身体や頭の動きが低下してしまいます。身体や頭の動きを維持し、免疫力を下げないように注意が必要です。

●自宅でもできる簡単な運動で体を守ろう！

座っている時間を減らし、立ったり歩いたりする時間を増やしましょう。

筋肉を維持しましょう。関節も固くならないように気を付けて。

ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。足腰の筋肉を強める運動が効果的です。

避難の約束	
お ×	おさない
は ×	はしらない
し ×	しゃべらない
も ×	もどらない

避難訓練

3月13日、避難訓練を実施しました。グループホームは夜間の火災を、デイサービスでは日中の火災を想定して非常ベルを鳴らし、本番さながらの雰囲気の中、声を掛け合い、全員で協力し合ってスムーズに外へ避難することができました。



編集後記

庭に出ると花々が可愛く咲いて色々な鳥の鳴き声が聞こえとても穏やかで平和な気持ちになります。
緊急事態宣言が出され大変な中ではありますが皆様もお体にお気をつけてお過ごし下さい。

エコキャップ運動

皆様のご協力のおかげで
令和2年2月1日～令和2年4月30日現在
17,500個

集める事が出来ました。
引き続きよろしくお願い致します。

医療法人社団あんず会 本田クリニック

〒739-2102 東広島市高屋町杵原1292-1 ☎ 082-434-8811 FAX082-434-8812

グループホーム金泉
デイサービスセンター金泉
金泉居宅介護支援事業所
〒739-2402 東広島市安芸津町三津4333-1

デイサービスセンター金泉高屋
本田クリニック居宅介護支援事業所
〒739-2102 東広島市高屋町杵原1263-1
☎ 082-491-1071 FAX 082-491-1072

公開中

ホームページ URL:<http://anzukai.com/>
フェイスブック URL:<https://www.facebook.com/anzukai/>

あんず会金泉



ここで掲載されている写真の使用については、本人様又は家族様の同意を得て掲載しています。