

あおば 4月

令和2年
4月号
介護老人保健施設
デンマークイン若葉台
発行責任者
広報委員会



『 新年度を迎えて 』



事務局長 真鍋 昌世

「今年も無事新年度を迎えることができました」と皆様にお伝えしたいと思っておりましたが、新型コロナウイルスの流行により、面会中止や体温測定、マスク着用、手洗いの御願いが続く中での、新年度のスタートになってしまいました。オリンピックも1年程度の延期となり、新型コロナウイルス対策が今年度の目標になってしまいました。

先ず、施設内には絶対に持ち込まない、持ち込ませない為、ご家族様にはご迷惑をおかけしておりますことをお詫び申し上げます。

2月後半より、厚労省、東京都等から毎日のように情報が発信され、その対応に振り回されております。人類は過去に、ペストやコレラ等の大流行にも打ち勝ってきました。必ず新型コロナウイルスも終息することを信じ、職員一丸となって対応してまいります。

⚠ 介護施設・事業所で新型コロナウイルスの感染拡大を防止するために

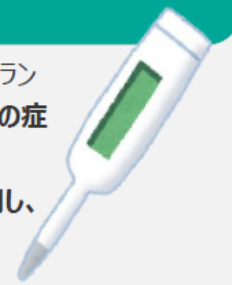
1 咳エチケットや手洗い等の徹底

職員、利用者のみならず、委託業者等も含めて、マスクの着用を含む咳エチケットや手洗い、アルコール消毒を徹底しましょう。



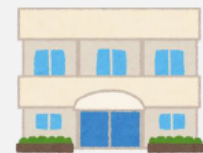
2 出勤前の職員/送迎前の利用者の体温計測

- 利用者と接する介護職員のほか、事務職や送迎を行う職員、ボランティア等、すべての職員は各自出勤前に体温を計測し、発熱等の症状がある場合には出勤しないことを徹底しましょう。
- 利用者の送迎前には本人・家族又は職員が本人の体温を計測し、発熱等の症状がある場合には利用をお断りしましょう。



3 面会の制限

面会は緊急やむを得ない場合を除き、制限するようにしましょう。面会がある場合は、面会者にも体温を計測してもらい、発熱がある場合は面会をお断りするようにしましょう。



4 委託業者からの物品の受け渡しは玄関で

委託業者等からの物品の受け渡し等は、玄関等施設の限られた場所で行いましょう。施設内に立ち入る場合は、体温を計測してもらい、発熱がある場合は入館をお断りするようにしましょう。



◇デンマークイン若葉台は今年6月で30歳になります◇

4月の行事

14日(火) 誕生会



新年度に向けて、広報委員も新たに加わり、趣向をこらした紙面作りに努めて参ります。今後共引き続き宜しくお願いいたします。

(広報委員会)

食支援プロジェクト

栄養不足に注意

フレイル・サルコペニアの予防
健康寿命をのばすためにも食生活と栄養は大切です。しかし、高齢になると買い物や調理がおっくうになり、食事への関心も薄れてしまい、同じものばかり食べるといった食生活の単調さなどの問題が出てくることがあります。

平成 28 年国民健康・栄養調査の結果によると、65 歳以上の高齢者で、低栄養傾向の人の割合は 17.8%で、およそ高齢者 6 人に 1 人が低栄養状態にあるということが報告されています。

加齢に伴って足腰はだんだんと弱りますが、低栄養の高齢者は、健康な高齢者よりも筋力低下が著しいため、転びやすくなり、骨折の危険性が高まります。また、栄養不足が続くと体内のたんぱく質が減っていき、そうすると免疫力が低下し、風邪や感染症にもかかりやすくなるので、回復するまでに時間がかかり、そのまま寝たきりになってしまう可能性も出てきます。

このように、栄養状態と体重は密接に関係しているので、まずは、ご自身と家族の体重を定期的に測ってみましょう。

低栄養状態の基本チェック

- 最近6か月間で2~3kg以上の体重減少がある。
- BMIが18.5未満

*BMI (Body Mass Index) 肥満測定基準

<BMIの計算>
BMI=体重(kg)÷(身長(m))²
(例) 体重 60 kg 身長 1.56m
 $\frac{60}{1.56 \times 1.56} = 24.65$

BMIの値	評価
18.5未満	痩せている
18.5~25未満	標準
25~30未満	太っている
30以上	太りすぎ

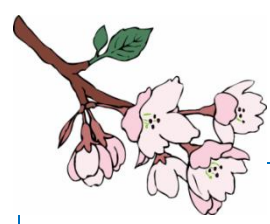
フレイル

フレイルやサルコペニアという医学用語が最近聞かれるようになってきました。フレイルとは、老化によって心身の活力が低下し、慢性疾患による影響で、健康が危ぶまれる状態を意味しています。

簡単に説明すると、フレイルは健康な状態と要介護状態の中間のようなイメージです。つまり、放置しておけば要介護状態に陥りますが、早めに気づき、適切な支援を受ければ、要介護になるのを遅らせることができます。

高齢者はフレイルになりやすいことがわかっているため、栄養面の工夫からフレイル予防をすることが大切です。

フレイルサイクル



年間予定

季節行事・レクリエーション

月	行事名	日
5月	菖蒲湯	
6月	コーラス	6/13(土)
7月	七夕夏祭り	7/7(火)
9月	敬老会	9/11(金) 3・4・5・6 21(月)DC
10月	マンドリンコンサート	
	遠足(外気浴)	
11月	稲城市文化祭参加	
12月	クリスマス会	12/24(木) 3・5F 12/25(金) 4・6F 12/17(木)DC
	柚子湯	
令和3年1月	新年会	1/6(水)DC 1/7(木) 3・5F 1/8(金) 4・6F
2月	節分	2/2(火)
3月	ひな祭り	3/3(水)

ご案内はエレベーター内掲示や、「あおば」に掲載いたします。

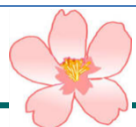
入浴・集団フロア体操・訪問美容

	入浴 ① 9:30~ ② 13:30~	集団フロア体操 11:00~	訪問美容 (1回/月)
3F	火・金	月・木	水 PM
4F	火・金	月・木	月 AM
5F	月・木	火・金	水 AM
6F	水・土	火・金	月 PM
デイ	月~金		

趣味活動

絵手紙	第2・4 火	10:00~
手芸	第1・3 水	10:00~
陶芸	第2・4 木	10:00~
絵画教室(ぬり絵)	第1・3 月	10:00~

新入職員紹介



介護科

氏名 高橋 美保

出身地 青森県

趣味… 焼肉を食べること

入職にあたって一言… 頑張りまーす。

