

おはよう



社会福祉法人 愛和会
ローズコミュニティ緑地

contents

- 01 02 トピックス
新型コロナ 5類への移行について
- 03 施設の報告
老健きんもくせい「中庭カフェ」
- 04 施設の活動
ケアプランセンター 活動報告
- 05 施設の取り組み
短期入所 あすなる
- 06 催し報告
走るデパ地下
阪急スイーツ移動販売が
やってきました
- 07 健康アドバイス
肩こり「予防のポイント」



新型コロナウイルス 5類への移行 について

2023年5月8日より新型コロナウイルスが感染症法にて5類感染症へ移行しました。2019年12月、中華人民共和国武漢市において初めて新型コロナウイルスが確認され、2020年3月11日には世界的大流行を宣言されました。

その後、日常生活は一変し感染拡大を防ぐため、身体距離の確保、マスク着用、換気、密閉・密接・密集の回避、手洗い励行の新しい生活様式の実践を懸命に行ってきた3年間でした。

愛和会は多くの高齢者の方・基礎疾患を有する方が通いや入所等のサービスを受けている施設です。



介護を行う上で欠かせない、身体の触れ合いにおいては防護具を装着した上での対応となり、利用者様にはご不便をおかけしました。

また、介護の仕事は利用者様と直接触れ合うことで、安心感の提供やいつもと様子が違うことを察知できることも多いため、職員自身も新しい生活様式を基に介護実践することに、少なからず葛藤を抱えてきました。





家族様に利用者様の日常を知って頂く機会の減少や、地域の皆様にも行事の中止や制限等でご不便をおかけし、心苦しい気持ちでいっぱいでした。そして当たり前のように行ってきた日常のことがとてもありがたいことであつたと気付けました。

約3年間の月日を経て、介護の要である利用者様との直接的な触れ合いが、気兼ねなく行える環境によりやくなりました。

厚生労働省は、5類移行後の基本的な考え方として「高齢者等重症化リスクの高い者への感染を防ぐため、マスク着用が効果的。周囲の方に感染を広げないために高齢者施設などを訪問する時、ご自身を感染から身を守るために高齢者・基礎疾患を有する方のマスク着用を推奨」と挙げています。

5類感染症へ移行後も、愛和会としてマスク着用・手洗い等の手指衛生の基本的感染対策を正しい方法で継続し、withコロナの中でも利用者様、家族様の安全・安心の担保に努めていきます。

3年間たくさんさんの制限を余儀なくされた利用者様、家族様には外出・外泊・季節ごとの行事等大いに味わって頂きたいと思っています。

地域の皆様とも、たくさんの方々の行事等と一緒にできることを楽しみに、職員一同企画・運営してまいります。そして何よりも皆様にとって大切な方との触れ合いを通して、たくさんの方がより一層笑顔になれること、一人ひとりとってささやかな幸せを感じることでできる日常がこの先もずっと続いていくことを願っています。



執筆者

介護老人保健施設きんもくせい 科長 三木 さつき

介護老人保健施設

きんもくせい

「中庭カフェ」

新型コロナウイルスが蔓延して以降、早3年が経過しました。きんもくせいではこれまで様々な感染対策に取り組んできましたが、そのなかでご利用者様、ご家族様には多大なご不便、ご心配をおかけしました。

この度、新型コロナウイルス感染症の位置づけが5類へ移行する事に伴い、5月8日より面会制限が条件付きではありますが解除されます。これまで職員も直接お話しできる機会が少なかったため、皆様とお会いできることを楽しみにお待ちしております。

5月には中庭でカフェレクリエーションを開催しました。天候にも恵まれ、暖かい



執筆者

介護老人保健施設きんもくせい主任 守下真人

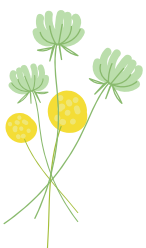
日が差し、音楽が流れる中、コーヒーやジュースを楽しまれました。

長期にわたる外出制限の中で、少しでもご利用者様に季節感を味わっていただき、気分転換ができる場所を提供しようと始まった中庭でのレクリエーションですが、ご利用者様から大変ご好評いただいております。今後も定期的に開催していきたいと思っております。

また、ご家族様へは施設での様子や取組みについて紹介する「きんもくせい通信」を毎月お送りしています。こちらもご家族様よりご好評いただき職員一同嬉しく思っております。

今後も継続していく予定ですので楽しみにしていただきね。

少しずつコロナ以前の日常に戻りつつありますが、まだまだ皆様にはご不便をおかけすることがあると思います。その中でより良いサービスを提供できるよう職員一同取り組んでまいりますので、よろしくお願ひ致します。





ケアプランセンター豊中 TEL:06-6866-2944

ケアプランセンター の活動報告

愛和会にはローズ・コミュニティ緑地内に『ケアプランセンターあいわ豊中南』が、緑地圏域南部に『ケアプランセンターあいわ豊中南』があり、14名のケアマネジャーが日々地域の介護についての困りごとなどお話を聞かせていただいております。相談内容は多岐に渡ります。

ご相談は日常的なことから、将来の不安に至るまで、様々です。介護に関して経験豊富なケアマネジャーがご自宅に伺い、ご本人、ご家族と一緒に考え、その人らしい生活が維持できるように、ケアプランを作成しています。介護保険はもちろん、介護保険以外のことや、医療機関との連携にも努めています。

- ・入院して足腰が弱ってしまったので、リハビリをしたい。
- ・家族がコロナで外出の機会が減り、気力がなくなってきているように思うので、デイサービスに行き元気になって欲しい。
- ・一人暮らしをしているが、家事が負担になってきたのでヘルパーさんに来てもらうにはどうしたらよい？
- ・末期がんであるが病院ではなく自宅で快適に過ごしたい。
- ・歩行器や杖を利用したいが、どんな物を使ったらよい？
- ・家族の介護と自分の仕事を両立できるようにしたい。



執筆者

ケアプランセンターあいわ 管理者 飯田 典子

コロナ禍を経て、私たちは会いたい人にすぐ会えないという不自由さを実感しました。直接話す、聴く、触れ合うことができるといふ幸せをかみしめ、住み慣れた地域で暮らせるお手伝いをしていきます。

まずはお気軽にご相談下さい。



ケアプランセンター豊中南 TEL : 06-6335-1294



あすなろ

(短期入所)

あすなろ(短期入所)は、児童から65歳までの知的障がい、身体障がい、精神障がい、難病等のあるご利用者が短期間宿泊する施設です。お食事や入浴等の生活支援だけでなく、レクリエーション活動の提供も行っています。

短期入所の利用目的は、保護者様のリフレッシュや社会的、私的な理由によって在宅での介護が一時的に難しくなった際の緊急的利用があります。
しかし、それだけではなく、ご本人様の将来的なグループホーム

入居を目指して自宅以外での「宿泊経験を積む」ことが目的の方や、ご友人同士で宿泊日を合わせてご利用者様本人の「生活の楽しみのひとつ」として利用される方、ご家族様以外の人と共に過ごす中で「社会性を身に付ける機会にした」と考えておられる方等、ご利用者様一人ひとりに異なる目的があります。そして、その個別性に応える為、あすなろ(短期入所)では日々さまざまな取り組みを実践しています。

特にレクリエーション活動では、他者と協力して行う創作や順番を譲り合って行うカラオケ(もちろん一緒に歌って楽しんだり)、相手の方が勝利した際には健闘を称えるカードゲーム等、ただレクリエーションを行うだけでなく、その活動を通じてご利用者様が他者との関わりについて経験し、社会性を学んで頂ける機会になるよう支援しています。

特に、2023年度は障がい特性を尊重した、お一人でも楽しめるレクリエーション活動の提供を重点課題として取り組んでいきたいと考えています。



阪急スイーツ

走るデパ地下

移動販売がやってきました!

5月11日、阪急百貨店よりスイーツの移動販売がやってきました。

阪急カラーのかわいい移動販売車に、あの大人気のスイーツがたくさん♡「シュガーバターの木」「とらや」「ねんりん屋」「バトンドール」「グランカルビー」…

おいしいって噂は聞いていたけれど、梅田まで買いに行くのはちょっと…と諦めている方も多いのではないのでしょうか？

足腰に不安があったり、小さな子供を連れていくのに不安があったり、長い時間並ぶのも大変ですね。

皆さんの「家の近くで簡単に買えたらな〜」その願いが叶います！

ママ友とのお茶会に…ご孫様に…ご家族のために…と皆さん、楽しそうに商品を選ばれており、スイーツ販売車の周りは活気にあふれていました。

定番の人気商品に加え、季節のおすすめスイーツや新商品が並ばずに購入いただけますよ。お気に入りのスイーツをお買い上げいただき、ご家族・ご友人と楽しい時間をお過ごしくださいね。

移動販売車の来所は不定期となっておりますので、次回の販売日時についてはどうぞお問合せください。

☎(06) 68666-2941

執筆者

地域貢献・施設連携室 甲田 恵美

肩こり



肩から首の筋肉が緊張し、重だるいような痛みを主症状とするものです。主な原因には以下のようなものがあります。

同じ姿勢で長い時間を過ごす / 姿勢が悪い / 過労 /
睡眠不足 / 冷え / 精神的緊張 / ストレス

他にも眼精疲労など何かの病気によって引き起こされるものがあります。

姿勢について



特に猫背やパソコン・スマートフォンを使用する際の首を前に出すような姿勢（ストレートネック）が首の筋肉に負担をかけるといわれています。加えて、そのような姿勢で長い時間を過ごすと、首の筋肉が持続して頑張るために、首の筋肉の血流が悪くなり、筋肉が固くなります。これが肩こりの原因です。

正常 ストレートネック



良い姿勢

正しい座り方



反り腰

猫背

仙骨座り



肩こりの予防

姿勢の改善

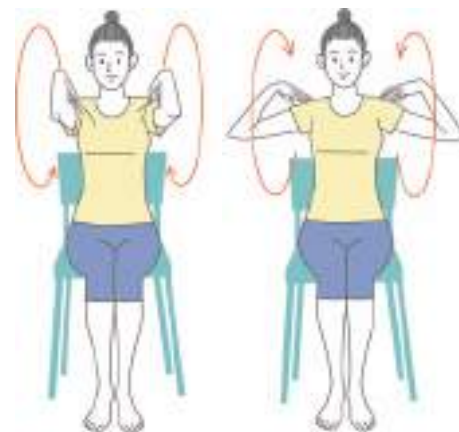
胸を張るように首が前にいかない良い姿勢をこころがけましょう。

同一姿勢を避ける

パソコン・スマートフォンを使用していると、あっという間に同じ姿勢で時間がすぎてしまいます。適度に筋肉を動かす機会をつくり、筋肉の血流をよくしましょう。特に筋肉の力を入れたり、抜いたりし筋肉をポンプするように動かすと血流の改善が期待できます。

温める

蒸しタオルや、入浴で温めることにより血行を促進できるため、肩こりの元となる痛み物質を排出しやすくなります。



パソコン・スマートフォンを使用する機会が増えています。そのために、肩こりになる人が増えています。運動を組み合わせながら、うまく付き合っていきましょう。

執筆者 理学療法士 佐藤公則