2020
5月
第72号

稲佐の森だより

風薫る五月となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

去る令和２年４月７日に政府より『改正新型インフルエンザ等対策特別措置法第３２条第１項の規定に基づき、緊急事態宣言』が発出されました。

これにより、令和２年４月７日から５月６日までの１か月間、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、大阪府、兵庫県、及び福岡県の７都府県を対象地域とされ、各都道府県からの外出自粛要請等など、私たち国民一人一人の十分な協力を求められています。

稲佐の森各施設でも、引き続きご面会の中止、職員の感染予防対策、利用者様の外出外泊の自粛等を中心に感染拡大へ向け、注力して参ります。

デイケアサービスセンター シンフォニー稲佐の森Ⅱ（旧稲佐の森診療所）

いつもお世話になります。デイケアサービスセンターシンフォニー稲佐の森Ⅱです。

コロナウイルスの影響で読者の皆様は普段の生活に支障が出たりしてストレスが溜まってらっしゃる方も多いかと思います。私たちの住んでいる長崎県では、１４人の方が PCR 検査で陽性反応が出たと報道がありました。(4/11 現在)

NHK のラジオ体操を活用する。または、ご自宅でもちょっとした運動を行うことでストレス発散になります。

写真は、先日のレクレーションに苗植えを行いました。その中でも、「チューリップ」が咲きました。まだまだこれから「チグリジア」「グラジオラス」の芽がでてきました。苗植えを行っていただいた利用者様は利用時には楽しそうに苗を観てらっしゃいます。

来月号では、リハビリマシンのご紹介を予定しております。

居宅介護支援事業所稲佐の森ケアサービスセンター

外出できない時は 筋トレを

横須賀市、高齢者向け動画配信

新型コロナウイルス感染防止で外出できない時間が増えていることから、横須賀市は高齢者のフレイル（虚弱）予防を目的にした簡単な筋力トレーニング体操の動画配信を始めた。

家に閉じこもって動かない毎日を過ごすと、体や頭が弱り、歩くことや生活動作がしにくいなどフレイルが進みやすくなる。動画「いつでもできる筋トレ体操」では、自宅で簡単にできるストレッチや下半身を鍛えるスクワット、体をねじる運動などを紹介している。動画は約10分。

市は感染拡大を防ぐため、市内で開講予定だった各種介護予防教室を6月末まで中止している。このため、自宅にこもりがちになる高齢者の運動不足の解消を狙い、市ホームページ上に「WEB版介護予防教室」を開設。筋トレのほか、食生活や口腔ケアなどのアドバイスを紹介している。今後も各種動画を増やしていくとしている。

神奈川新聞
令和２年４月７日より

中国の武漢市で新型コロナウイルスの感染爆発が起き、死者数増加や都市封鎖などのニュースが連日伝えられ始めたのは今年の１月ごろ。長崎市ではランタンフェスティバルが開催されていた時期で中国からの観光客が激減といった影響を受けはしましたが、その頃はまだ『対岸の火事』といった捉え方だったように思います。それから３ヵ月が経った今、我が国でも「緊急事態宣言」が発令され、長崎で暮らす私達にも生活への影響と恐怖感がジワジワと出始めてきました。

今回の新型コロナウイルス感染拡大について考えるとき、私達ケアマネジャーが心配することは、皆様が感染してしまうことと、運動不足から引き起こされる体力低下や体の痛みの悪化、生活機能の低下です。

ラジオ体操、テレビ体操なども効果があると思いますが、この記事にあるWEB介護予防教室も参考になさってはいかがでしょうか。パソコンやスマホをお持ちのご家族様に見せてもらうこともできると思います！

稲佐の森ケアサービスセンターからは、 地域の高齢者の皆様が気になるニュースを発信していきます。

軽費老人ホームケアハウス稲佐の森

こんにちは。ケアハウスです。

４月６日(月)に、お花見会を行いました。ケアハウスの３階裏(職員駐車場)にて桜の花を観賞していただきました。

また、コロナウイルス感染症の影響で外出を控えていただいている中、敷地内ではありますが、外に出られるのが久しぶりだったため、日光浴と外気浴も楽しんでいただきました😄

発行：稲佐の森連携室　862－1732　TEL:862－1732　FAX:862－1737
公式ホームページ：http://nagasaki@kouseifukushidan.or.jp　長崎厚生福祉団　検索

特別養護老人ホーム鶴舞苑

皆様こんにちは。コロナウイルスの影響で面会制限や、入所者の皆様は外出外泊が出来なくなり皆様方にはご不便をおかけして申し訳ありません。さて、４月８日鶴舞苑ではささやかながら『花祭り』が行われました。４月８日は『**灌仏会**（かんぶつえ）』。お釈迦様の誕生日を祝う仏教行事です。お釈迦様が生まれたのは今からおよそ 2,500 年前。場所はネパール南部・ルンビニの花園だったとされています。誕生地が由来となり、花まつりの名称が生まれたようです。鶴舞苑では毎年恒例行事となっており、右手で天を、左手で地を指した生まれたばかりのお釈迦様である誕生仏に、甘茶をかけて祝っています。益々の健康と無事を祈りつつ、お祝いした鶴舞苑の、『花祭り』でした。

特別養護老人ホーム鶴舞苑Ⅱ（ツー）

鶴舞苑と鶴舞苑Ⅱを結ぶ階段にある桜の木です。長崎市の桜の開花は３月２４日で昨年より４日ほど遅かったそうです。敷地内を通る道路沿いやケアハウス稲佐の森裏にも桜がありますが、それぞれ見頃を迎えています（３月末現在）。敷地内には「ツツジ」「アジサイ」「水仙」が植えてあり、その季節になるとそれぞれキレイな花を咲かせます。その季節の花の香りと風を感じ、季節を肌で感じていただければと思います。

介護老人保健施設シンフォニー稲佐の森

こんにちは😊シンフォニー稲佐の森です✨新型コロナウィルスの感染拡大防止に伴う面会制限に関しまして、ご入居者様・ご家族様・地域の皆様にはご協力を頂き大変感謝申し上げます。4/8に７都府県（東京、神奈川、埼玉、千葉、大阪、兵庫、福岡）に『緊急事態宣言』が発令されました。余談を許さない状況が続いております。国民一丸となりこの未曾有の危機を乗り越えましょう💪
さて、シンフォニー稲佐の森の状況はと良いますと、外出の制限でお花見に行けておりません😢面会制限でご家族に会えない寂しさ等がありますが、皆さん笑顔で過ごされています🌈退屈しないように職員も色々と計画しレクリエーションを実施しております🐝もうしばらくの辛抱ですので、皆様のご理解ご協力の程よろしくお願いいたしますね🌻

介護老人保健施設シンフォニー稲佐の森Ⅱ（ツー）

広～くて、天井が高～くて、とっても明るい６階でリハビリが出来るようになりました。ご利用者の皆様からも“気持ち良くリハビリが出来る”と好評です！ 何事も環境は大きな要因です。リハビリ時の大きな要因であるスタッフも頼もしい面々が勢ぞろい！理学療法士、言語聴覚士、健康運動指導士、歯科衛生士の専門スタッフが、多職種と協働しながらご利用者の支援をさせていただきます。体調に気を付けてお過ごし下さい。