

# 湘南グリーン老健葉山 たより



第106号 令和2年10月1日発行

編集発行 医療法人社団 相光会  
湘南グリーン介護老人保健施設 葉山  
同 (ユニット型)

〒240-0111  
神奈川県葉山町一色2448-1  
☎046(877)5660

コロナ禍により、8月24日から再度の面会禁止となったことから、①携帯電話を使用してお話し面会、②窓越し面会を9月10日より開始いたしました。先日、初めての窓越し面会が行われ、私達は窓越し面会を見守りながら微笑ましい時間を共有させていただきました。窓越しで聞き取りづらい声は携帯電話を使用し、笑顔でお互いを思い合う。そんな光景を見ながら、今できることを形にしていく取り組みは、職員の声から企画、実行しています。毎月報告させていただいておりますレク・イベントの様子も、この取り組みによるものです。

これからも、入所されている方々の“心が軽くなる”そんな一時を過ごしていただけますよう、感染予防に努めてまいります。

〈窓越し面会のご様子〉



ご家族様のご協力に、職員一同、感謝もうしあげます。

逗子葉山青年会議所様よりマスクの寄贈いただきました。温かいご支援に心よりお礼申し上げます。

# 敬老祝賀会

「老人の日」、「老人週間」もある9月。当施設では、新型コロナウイルスの流行で、毎年行っている敬老祝賀会の中止も考えられたが、楽しみが少なくなっている皆様に、少しでも楽しみを提供したい。多年にわたり社会に貢献してこられた入所者様方に敬愛の意を表し、短いおやつ時間ではあるが長寿を祝う会を催しました。



ライフキッチン



食堂でフレッシュフルーツをカット!



秋のフルーツ盛り山 用意しました



ジュレの上に 色々なフルーツを盛りつけ &カラフルゼリー



←メッセージ付きの  
写真のプレゼントに  
感激の声が!

昼食は天丼⇒



# 通所リハビリテーション コーナー

いつの間にか季節は駆け足で通り過ぎ、心地よい秋風が吹く10月となりました。もう以前の話となりますが、今年関東で試行された【熱中症警戒アラート】。このアラートが出た日には屋外歩行も中止となり、ひたすら屋内のリハビリに取り組みました。念願の秋、トンボとともに外を歩ける日を存分に楽しみます。

## 《新型コロナウイルス感染症対策の紹介》

通所は当然外部からのお客様を受け入れ、一日過ごしていただいております。その一日の中で、どれほどの感染症対策を行っているかをご報告します。



【「手指消毒」施設玄関、通所フロア、リハビリ前と細目に実施】



【ご利用者様にはマスクの着用】

【机、車両等の消毒実施】

【食事の際のソーシャルディスタンス】

息苦しいマスクも一日着けて過ごします。自分の身を守るため、通所の仲間を守るため、そして大切な家族を守るため・・・皆さま真剣に取り組んでいます。

## マスクの寄贈

自宅での貴重な時間をマスクづくりにあて、通所の皆様、職員にも丁寧なラッピングとともに、大量のマスクをご寄付いただきました。I様、本当にありがとうございます。



4月号の年間計画でお知らせしたとおり、通所では毎月イベントを行っています。密接した大掛かりイベントは組めなくなりましたが、小さな行事でも皆さまは積極的に参加して下さり、何より「楽しかった」「美味しかった」と言ってくださることに毎回感謝しています。これからも感染症と向き合いつつ、感染症に負けない体力を作るべく、体力筋力の向上に努め、40名のご利用者の皆様とともに毎日リハビリに取り組んでまいります。応援よろしくお願ひ致します。

# コロナに負けない身体づくり～免疫力を高めよう！

コロナに負けない身体をつくるにあたり、大切な事をご紹介します。

\* **適度な運動**～適度な運動は血流を増やし、免疫力アップに繋がります。逆に、過度な運動は NG です。あくまで、自分の体の状態、コンディションに合わせ、体に負担をかけず、少なくしましょう。また、少しでも長く継続し、毎日行うことも大切です。

\* **質の良い睡眠**～質の良い睡眠は、免疫効果を高め、リラックス状態を保つことができ、体の自律神経を整えます。また、寝る前の携帯電話の操作は、脳が興奮状態になる可能性があるので控えましょう。～寝る前に入浴で体を温めると寝つきがよくなります。

\* **笑顔**～笑うことでNK細胞が増え、免疫力が向上させることができます。(NK細胞とは:ナチュラル・キラー(natural killer: NK)細胞は、全身をパトロールしながら、がん細胞やウイルス感染細胞などを見つけ次第攻撃するリンパ球です。体の防御機構として働く細胞です。) また、笑うことでリラックス状態になり、ストレスホルモンの分泌量も低下します。

\* **バランスのいい食事**～出来るだけ、主食・主菜・副菜を揃えて、1日3食とりましょう。欠食すると必要な栄養量が補えません。

- ・主食(糖質を多く含む食品) ご飯・パン・麺など
- ・主菜(タンパク質を多く含む食品) 毎食一品は、肉・魚・卵・大豆製品のどれか
- ・副菜1(ビタミンミネラル・食物繊維を多く含む食品) 野菜・海藻・きのこなど
- ・副菜2 野菜類のおかずは2品以上が理想。汁物にする場合は、1日1杯程度に

手洗いの5つのタイミングとして、①公共の場所から帰った時、②咳やくしゃみ、鼻をかんだ時、③食事をする時、④病気の人のケアをした時、⑤外にあるものに触った時 があります。

手洗いのおすすめ情報です。↓

