

老 健

さきたまだより

No.67
2021.3



埼玉老健は30年目を迎えます

Contents

- ◆ Withコロナ～老健だからできること～
会長 小川郁男 2
令和2年度「会長表彰」受賞者 3
- ◆ 新型コロナウイルスはどのように人に
うつるのか（岡部信彦）..... 4・5
- ◆ 高齢者施設でのアドバンス・ケア・
プランニング（ACP）荒船丈一
..... 6・7

- ◆ 腰痛予防〔第三回〕..... 8・9
- ◆ 免疫力を高める簡単レシピ 10
- ◆ 小川会長「赤ひげ功労賞」を受賞
..... 11
高齢者施設職員への共同メッセージ
..... 11
- ◆ 埼老健介護百人一首優秀歌 12

With コロナ

「老健だからできること」



公益社団法人
埼玉県介護老人保健施設協会

会長 小川 郁男

2019年12月に発生が報じられた新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、瞬間に世界全域に拡大し未だに未曾有の苦難に直面しております。2021年3月15日現在、コロナ封鎖を目指して欧州主要国をはじめ世界各地でロックダウンが施行されて行動規制が持続されており、わが国でも首都圏1都3県では緊急事態宣言が再延長されております。

当協会の活動も昨年2月に開催した第24回埼玉県介護老人保健施設大会以降、2020年度の各種研修会、県大会等を自粛し徹底した感染防御態勢につと

めてきました。各会員施設においても、高齢者、家族、職員と様々な課題を想定しウイルス対策に取り組んでおりますが、懸命な努力にも関わらず施設に侵入したウイルスによりさらなる

疲弊が生じている現状が見られております。ウイルス蔓延の半数は、家庭内感染と高齢者施設からとも言われており、埼玉県と県医師会は新型コロナウイルス感染症対策会議を定期的に開催して、診療・検査・コロナワクチン接種医療機関等について協議しています。埼玉県高齢者福祉課施設・事業者指導担当部署は、各高齢者施設職員に対す

るPCR検査を実施して防御態勢につとめております。

こうした中で、わが国でもようやく先行的に医療従事者等へのワクチン接種が実施されました。その後、高齢者・基礎疾患を有する人、高齢者施設などの従事者、その他の人と順次接種が予定されておりますが、接種による副反応や変異株ウイルス感染者の報告もあり予断を許さない状況です。しかしながらワクチン接種により重症化を予防することが可能となり、医療や介護現場の崩壊を防ぐこととなりますので、高齢者、施設職員への一日でも早い接種の施行を

待ち望んでいます。

コロナ禍での1年間、高齢者を取り巻く環境は大きく変わり高齢者の自立支援や重度化防止など老健施設の役割も多様化されて、各施設が様々な課題に取り組むことが求められております。また4月からは介護報酬改定も設定されており、協会としても研修会、講演会、感染防御対策などのあり方やウイルス収束に向けた情報共有につとめていき、老健施設の理念を重視し地域共生社会の実現に歩んでまいります。

令和2年度「公益社団法人埼玉県介護老人保健施設協会会長表彰」受賞者

永年勤続表彰（57名）

五十音順（施設名）

施 設 名	氏 名	施 設 名	氏 名
いこいの家	齋藤 啓子	尚和園アンシャンテ	白石 敬
いづみケアセンター	丸本 春代	尚和園アンシャンテ	岡田 邦子
いづみケアセンター	道 尚子	鶴ヶ島ケアホーム	杉本 照子
岩槻ライトケア	北園 典子	鶴ヶ島ケアホーム	横田 大介
岩槻ライトケア	飯村 明美	なでしこ	山本 幸子
うらわの里	江口 愛	なでしこ	大澤 美幸
鶴寿の里ナーシングホーム	菊地 俊行	なのはなの里	増田 京美
春日部ロイヤルケアセンター	後藤 直子	なのはなの里	大塚智英子
春日部ロイヤルケアセンター	芳賀 貴資	虹の園	齋藤 高太
かみさとナーシングホーム	桜井祐美子	虹の園	中村 万記
かみさとナーシングホーム	矢島 幸江	はつらつ	加藤知恵美
上福岡リハケアセンター	堀 孝之	はつらつ	宮川ひとみ
上福岡リハケアセンター	日暮 雅之	はなぶさ	須藤 博子
きんもくせい	砂田理恵子	はなみずき	設楽 翼
きんもくせい	老川 慶和	はなみずき	武内 愛
グリーンビレッジ安行	富永 敦子	飯能ケアセンター楠苑	野口ひとみ
グリーンビレッジ安行	林田かおり	飯能ケアセンター楠苑	平沼ミサヲ
ケアステーション所沢	遠藤 彬子	東松山市総合福祉エリア	岡戸麻衣子
ケアステーション所沢	新井 肇	東松山市総合福祉エリア	吉田 和美
ケアビレッジシャローム	長澤 夕子	瑞穂の里	横澤 寛子
ケアビレッジシャローム	峰 由美	みどうの杜	岩崎 真人
厚生会川口ケアセンター	進藤 英之	みどうの杜	栗島 久代
厚生会川口ケアセンター	小松真佐美	みどりの館	吉岡 洋子
高齢者ケアセンターゆらぎ	大里 拓実	みどりの館	吾妻 寛和
高齢者ケアセンターゆらぎ	山田 佳佑	むさしの苑	石川 宏
翔寿苑	竹田 尚美	むさしの苑	谷口 貴史
翔寿苑	松崎 朋美	やまざくら	上田 厚
逍遙の郷	高橋美由紀	やまざくら	竹澤美由紀
逍遙の郷	高橋 真弓		

（敬称略）

新型コロナウイルスはどのように人にうつるのか、 どのように注意すればうつらないですむか

川崎市健康安全研究所所長 岡部 信彦



1 感染症とは？

感染症は人から人、物から人、あるいは動物から人へなど「病原体」がうつることによって発生します。病原体は、目に見えるような寄生虫から、一つ一つは目に見えないけれど塊になると見えてくるカビや細菌があります。たくさん集まっても肉眼では見えない、超微小な病原体が「ウイルス」です。

病原体が発見される以前から、病人が使った物や着ていた物はすべて火にくべて焼いてしまう（焼却＝滅菌）、うつる病にかかった人は周囲から離す（隔離）、汚いものに触れた時は手を洗う（清潔）、といったことは昔から経験的にうつる病気にかからない方法とされてきました。これらは現代でも共通で、加熱、科学的な消毒、タイ



ミングや距離などを考慮して人と人が接近しないようにする、手洗い・手指衛生をする、そしてワクチンがあればそれを利用する、というのが感染症予防の基本になります。

2 感染症を知るための基本

病原体の人への侵入（感染経路）

(a) 飛沫感染…飛沫とは「しぶき」のことで、人の呼吸器にいたウイルスなどが、咳・くしゃみ・会話などによって生ずるしぶきと共に体外に飛び出て、これをそばにいた人が吸い込んで感染することを飛沫感染、といいます。しぶきは1～2メートルくらいでそのほとんどが落下すると考えられています。つまり、ある人から2メートル以上離れているとその人からのしぶきを吸い込む心配はほとんどなくなり、2メートル以内にいるとしぶきを吸い込むリスクが高くなる、といえます。この時吸い込むことを防ぐために口の前にバリア

を設ける、これがマスクの役割になります。

(b) 飛沫核感染…飛沫核（エアロゾル）は飛沫より粒子の径も小さい微粒子をいいます。飛沫より軽いため、滞空時間が長く、距離的に数メートル以上を漂う可能性があります。ただし空気の流れが強かったり、換気が行われていたりすると、飛散して希釈されてしまうので、その中にウイルスがあつたとしても感染リスクは乏しくなります。広い空間や戸外などでは飛沫核が停滞することがないので、感染リスクはほぼなくなります。

(c) 接触感染…病原体そのものに直接接触して感染する場合と、病原体に触れた物に触れることによって感染場合があります。病原体によって汚染している皮膚と皮膚、あるいは性感染症などのような場合は前者であり、病原体を触った人と握手をして病原体が手につき、その手を介して（舐める、口に触れる、目鼻をいじるなど）感染をする場合、汚染した飲食物を食べたり飲んだりすることによって感染する場合は後者になります。

3 それでは

新型コロナウイルスでは…

感染を防ぐためには

日常生活ではどうしたら…

感染症を防ぐ最も確実な方法は、人と接触せず、動かず、物に触らず、ですが、それは人の生活としてあり得ません。そこで良さそうなこと、できそうなことをいくつか組み合わせ、ちょうどよい「塩梅」を見つけることになります。またそれは、多くの感染症に共通なことなので、インフルエンザ対策、ノロウイルス対策、食中毒対策にも役に立つことです。いま、インフルエンザやノロウイルスをはじめいろいろな感染症が世界中で減少し、国内でも例年のインフルエンザや肺炎での死亡が例年を大きく下回っています。人々の感染症への注意の効果の一つかもしれません。

新型コロナウイルスは、消毒用のアルコールや次亜塩素酸ソーダ（家庭用漂白剤）に弱く、また洗い流す、ふき取るなどによってその場からウイルスを消し去ることができます。

新型コロナウイルスは、麻疹やインフルエンザなどに比べてそれほど強い感染力があるわけではなく、感染者の8割はほかの人へ感染させずにすんでいます。しかし、その人（感染者）のいる環境が感染の広がり大きく左右することが分かっています。その環境とは、人が狭い空間（密

閉）に多数（密集）近い距離（密接）で一定時間いることなので、「三密を避ける」という言葉が生まれました。人と人の間隔を1～2メートルあける（ソーシャルディスタンス）も密接を避けましょうという意味になります。

新型コロナウイルスの感染経路の中心は飛沫感染と考えられています。大声を出したり歌ったりすると、飛沫感染の1～2メートルを超えて数メートル細かいしぶき（マイクロエアロゾル）が飛び出すことがわかりました。ただしこれは空気の流れによって飛散し濃度が低下してしまうので、十分な換気を行えばこのしぶきを吸い込むリスクが低下することも説明されています。「時々」は空気の入替えをしましょう」ということの重要性が改めて強調されます。

マスクは感染者につけていただくことが感染予防の上でより有効なのですが、誰が感染者だかわからない（症状が現れる前、症状がほとんどないけれど感染している人）こともあるので、多くの方に多くの場面でつけていただくことが勧められています。ただし、しぶきを吸い込むリスクが低い、人と人の間隔が十分離れている、風通しのよい、広いところで人が少ないような場では、無理につける必要はないと考えられます。



おわりに

新型コロナウイルス感染症は、現在のところ主に大人の病気で、重症者・死亡者は高齢者に圧倒的に多くなります。それだけに高齢者ケアにあ



たる方々は、自分が罹らないように、自分が感染源とならないように、施設内等で感染が広がらないよう、大変な努力と細心の注意を払われていることに敬意を表します。

感染症対策としては、インフルエンザ対策、ノロウイルス対策などの共通点は多く、感染症対策の基本的なことをぜひ見直していただきたいところ。一方過剰な消毒、防護など、過剰な負荷となることはできるだけ外した方がよいのですが、なかなかその判断に困ることも多いかと思われます。感染症専門医あるいは感染症専門看護師などが居られるところは稀ですので、地域として近隣の感染管理専門チームのある医療機関などと連携して、感染管理チーム（ICIT: Infection Control Team）や感染管理看護師（ICN: Infection Control Nurse）の支援・助言を積極的に受けて頂ければと思います。またこれは個々の医療機関・施設でのやりとりではなく、地域における高齢者ケアのシステムの一環として地域ぐるみで取り組んでいただけるようになることを願っています。

アドバンス・ケア・プランニング(ACCP)

ACCPを再認識する



公益社団法人埼玉県介護老人保健施設協会 副会長 荒 船 丈 一

高齢者施設でACCPが必要な理由

ACCPとはアドバンスケアプランニング(人生会議)を意味します。将来の変化に備え、ご家族等や大切な方、医療介護従事者が一緒に、人生観や価値観、希望に沿った医療・ケアなどについて話し合いをします。時代が変わっていくように、私たち自身もいろんな事が変化します。いつまでも「このままで」と願っていても、歳を重ねると私たちの身体や認知機能は衰えます。それに加えて、病気や事故、災害は突然やってきます。急な病気や事故に遭遇したとしても、自分らしく穏やかに生きるために、あなたの大切に行っていることや、受けた医療・

ケアの事、どこでどう過ごしたいのかを考えて、周囲の介護、看護従事者等や施設長に伝えましょう。あなたの思いを信頼できる人と共有して記録に残していれば、あなたの望む医療・ケアの方向性を考えて実践してもらうことができます。それは、一度きりではなく、病気になる時、介護が必要になった時、人生の節目節目に何度も繰り返し話し合うことが大切な事なのです。

ACCPの基本的な考え方とガイドライン

ACCPの基本的な考え方は「本人を真ん中に置いた意思決定支援」と言う事ができます。それは、患者本人・家族・介護医療従事者の話し合いを通じて患者本人の価値観を明らかにし、これからの医療・ケアの目標や選択や欲求を明確にするプロセスです。

厚生労働省のガイドラインへ人生の最終段階における医療・ケアの在り方Vとは

医療従事者から説明がなされ、それに基づい

て本人が医療・介護従事者から構成されるチームと話し合い、本人による意思決定を基本とし、人生の最終段階における医療・ケアを進める事といえます。本人の意思は変化する可能性を踏まえ、話し合いが繰り返し行われる事が重要です。本人の意思を伝えられない状態になる可能性を踏まえ、本人は家族等を自らの意思で推定する者として定めることも重要です。

どのようにACCPをすすめるか、進める上での留意点

ACCPのすすめ方には決められたガイドラインはありません。「対象者が1年以内に亡くなったら不思議に思いうか」という質問をし、それにNOと答える場合があれば、直ぐのACCPが推奨されます。一般的には65〜75歳の間に、この取り組みを始めた方が良いといえます。日常対話から発展するACCPについて話し合いが増えるのが重要です。

アドバンス・ディレクティブとDNAR

アドバンス・ディレクティブとは、「ある患者あるいは健康人が、将来自らが判断能力を失った際に自分に行われる医療に対する意向」と定義されます。DNARとは「心肺蘇生術を実施しないという意思に沿って医師が出すオーダー」と定義されます。DNAR指示においては心肺蘇生術(CPR)に含まれる医療処置の内容を医師だけでなく看護師や介護職などにも共通理解する事が必要となります。早期のACCPを行う上では、最終的なDNAR指示についても含めるのか含めないのか、対話を深める事が重要です。

かかりつけ医との施設との連携

ACCPにおける話し合いについて、急性期病院等では在院日数も短く、患者・医療従事者双方にとって負担となり、患者と長い期間関わる事が出来る「かかりつけ医」や高齢者施設が担う役割は非常に大きいといえます。ACCPにおいて適切な計画を立てる為には、患者が少しでも元気な時に、情報を収集する事が必要となります。高齢化の進展に伴い、高齢者の「救急搬送」割合が上昇傾向にある事は周知の事実です。その中には、本人の意思が共有出来ていない為に、本人が望まない「救急搬送」が行われ

ているという指摘が多くあります。他の施設との懸け橋となる「かかりつけ医」が率先して、ACCPを共有していく意義は非常に大きいといえます。

ACCPにおいて高齢者施設における介護職員の役割

ACCPでは、必要な情報が専門職から提供されることで、本人は適切な意思決定をしやすくなり不安を軽減することが出来ます。介護職もケアチームの一員として、ACCPの実践を高齢者、家族、医療職と共に積極的に働きかけていくことが推奨されております。話し合いのプロセスを通し、本人が意思決定を出来なくなったときに代わりに判断してくれる親族や友人などの他介護従事者も、本人の意思を共有できるのです。介護職が医療職と共にACCPを実践していけば、もしもの時の救急要請件数は減っていくかもしれません。そして、高齢者施設で、家族と共に穏やかに最期を迎えることが出来るようになるケースが増えていく、そんな期待が持てそうです。

DNARにおける注意事項

実際の臨床現場ではDNAR指示によって心肺蘇生術以外の他の治療に対しても消極的になり、生命維持治療も制限されてしまい、実質的

な治療の控えや中止となってしまうている場合もあるので注意が必要です。

DNARを希望しながら心肺停止をみて施設から救急車を要請する「ミスマッチ」の原因

介護職が医療職と共にACCPを実践すれば、もしものときの救急要請件数は減っていく事が出来ます。救急車を呼ばなくても良い場合に呼んでしまう「ミスマッチ」は ①もしものときの『気の動転』への理解 ②『かかりつけ医に連絡が取れない』時の不安 ③救急隊員の対応への理解が原因と言われています。

埼玉県における：私の意思表示ノート



埼玉県はACCPにあたり埼玉県医師会作成の標準フォーマットが使用されております。

※埼玉県ホームページ内(高齢者福祉施設向け情報「高齢者施設職員を対象としたACCP推進のための人材育成研修会」)に(資料・動画)掲載。



介護現場から
お伝えする

腰痛予防〔第三回〕

日ごろの体調管理

はじめに

介護現場からお伝えする腰痛予防として、第一回「体の動かし方を考える」、第二回「環境と道具の工夫」についてお伝えしてきましたが、今回は「日ごろの体調管理」についてお伝えします。

腰痛予防に必要な日ごろの体調管理

一般的に腰痛になりやすい場合として、家事や仕事などで疲れているとき、運動不足で体力が低下しているとき、偏った食事や睡眠不足など生活リズムが乱れているときなどが知られています。そして腰痛になりやすい人の体は、体力が落ちていて、特に足腰・体幹の筋力が弱く、また固くなっている場合が多いようです。このような人は、日ごろから次のことに気を付けて腰痛予防を心がけましょう。

- ①座っているときなど姿勢に気を付ける。
- ②規則正しい生活を送るようにする。
- ③体操や散歩など、軽い運動を続ける。

腰痛予防体操

ここでは私が日ごろ職場のスタッフなどに伝えている腰痛予防体操をご紹介します。体操は痛みが出ない範囲で、息を止めずに、自然な呼吸をしながら行ってください。

《仰向けで行う体操》

●片膝抱え（写真①）

- (1)片方の膝を抱えまします。反対の脚は伸ばしています。
- (2)十秒間保持。
- (3)左右交互に二〜三セット行います。



写真①

- 両膝抱え（写真②）
- (1)両膝を抱えます。
- (2)十秒間保持。
- (3)両足をゆっくり下ろします。
- (4)二〜三セット行います。



写真②

●腰をひねる（写真③）

- (1)両膝を立てた状態から腰をひねります。
- (2)十秒間保持。
- (3)左右交互に二〜三セット行います。



写真③

●お尻上げ（写真④）

- (1)両膝を立てた状態からゆっくりお尻を上げます。
- (2)そのまま十秒間保持。
- (3)ゆっくりお尻を下ろします。
- (4)五〜十セット行います。



写真④

●体の前屈および背伸び

- (1)両手で手すりなどにつかまり、膝を伸ばした状態で、体を前屈します。（写真⑥）
- (2)十秒間保持。
- (3)両膝を曲げます。（写真⑦）



写真⑥



写真⑦

- (4)両手を両膝の上につき、手で膝を押しながら体を起こします。（写真⑧）



写真⑧

- (5)背伸びをします。（写真⑨）



写真⑨

- (6)二〜三セット行います。

プライムケア川越 副施設長
松本 宏明

おわりに

今回ご紹介した《仰向けで行う体操》は、朝寝床から起き上がる前や、夜寝る前に行うことをお勧めします。また《立って行う体操》は、私の職場の朝礼で毎日続けている体操です。皆さんも、毎日できる範囲で体操を続けてみてください。



免疫力を高める簡単レシピ

鶴寿の里ナーシングホーム 管理栄養士 村松昭信

免疫力とは

免疫とは病気や感染症などから身体を守るために備わっている防御機能のことです。
この免疫の力は生活習慣やストレスによって増減することをご存じでしょうか？

食事で免疫力を高めよう

1. 身体を温める

土中で育つ食材には身体を温める効果があります。大根や人参、芋類などの根菜を使い、スープや煮物などで身体をしっかりと温めましょう。

2. 腸内環境を整える

腸には身体の免疫の多くが集まっています。腸内細菌のバランスを整えることで腸内環境を良くし、免疫力を高めましょう。ヨーグルトや味噌といった発酵食品には乳酸菌などが含まれているため効果があります。また、きのこや海藻類など食物繊維が豊富な食材にも腸内細菌のバランスを整える効果があります。

3. 抗酸化物質を摂る

緑黄色野菜などに多く含まれるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEやポリフェノールには抗酸化作用があり、免疫細胞を傷付ける活性酸素を除去する働きがあります。毎日いろんな色の野菜を摂りましょう。

4. タンパク質をしっかりと

免疫細胞をはじめ、あらゆる細胞・酵素の主要成分であるタンパク質が不足すると、免疫力も低下してしまいます。身体のタンパク質は毎日新しく作り変えられるため、毎食の摂取が大切です。肉や魚、卵、大豆は良質なタンパク質を多く含みます。

バランスの良い食事・運動・睡眠がやっぱり大切

免疫力を高め、健康的な生活をおくるためには、主食・主菜・副菜を揃えた食事と適度な運動、十分な睡眠を取ることとても大切です。お家時間が長くなっている今、改めて生活習慣を見直してみてもいいかもしれません。

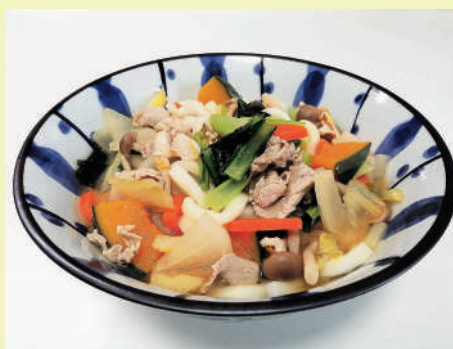
ほうとう風うどん

南瓜を煮崩れさせてトロツとした
つゆにするのもおすすめ。

材料	2人前	小松菜	1束
うどん	2玉	しめじ	1／2袋
豚肉	100g	わかめ（乾燥）	ひとつまみ
南瓜	1／6個	だし汁	700ml
大根	5cm	酒	大さじ1
人参	1／2本	味噌	大さじ2
白菜	130g	麵つゆ（2倍濃縮）	100ml

作り方

1. 材料を食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にだし汁、酒を入れ、豚肉、南瓜、大根、人参をやわらかくなるまで煮る。
3. 2に白菜、小松菜、しめじ、わかめを入れ、さっと煮る。
4. 3に味噌、麵つゆ、うどんを入れ数分煮込み、味を整えたら完成。



お好みで七味唐辛子や
ごま油を入れても美味
しいです。

小川会長「赤ひげ功労賞」を受賞



赤ひげ大賞は、「地域の医療現場で長年にわたり、健康を中心に地域住民の生活を支えている医師にスポットを当て、その活動を顕彰すること」を目的に、平成24年に日本医師会と産経新聞社の主催により創設。

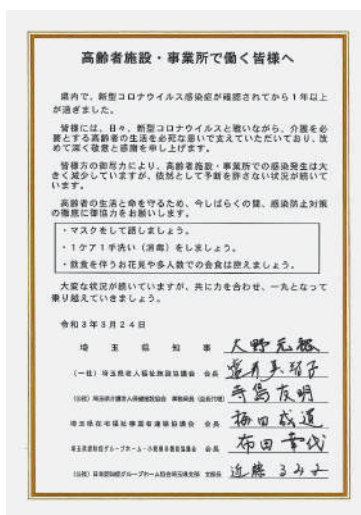
令和1年度から更に多くの医師の功績を顕彰するために「赤ひげ功労賞」を設けており、昨年11月12日に開催した選考会において、都道府県医師会の推薦者から「赤ひげ大賞」5名と「赤ひげ功労賞」13名が選定、翌3月に受賞されました。

令和3年4月 埼玉県新型コロナウイルス感染症対策優良施設認証制度が始まる

感染防止対策を徹底している高齢者施設を優良施設とし認証し公表することで、安心安全な取組を広げます。



令和3年3月24日 埼玉県と高齢者施設関係5団体との共同PRについて ～高齢者施設職員へのメッセージ～



緊急事態宣言の解除に伴い、長期間に渡って介護現場でご尽力をいただいている職員の皆さんに感謝を申し上げるとともに、今しばらくの間、感染防止対策を徹底いただくよう知事と高齢者施設関係団体が共同でメッセージを送りました。



埼老健介護百人一首 優秀歌

華やかな洋品店のウィンドウにシルバーカーの我が背の丸み

渡辺 榮子(愛)

小谷あゆみ賞

やっときた一日遅れた洗濯物あの子は元氣と胸なで下ろす

江口 寛子(あねとす)

小谷あゆみ賞

病む妻の延命問われ悩む我心の葛藤きめ難し

青柳 薫(いづみケアセンター)

また来てねか細い声でも聞こえますつなぐこの手に通った心

小室よし子(いづみケアセンター)

「ありがとう」かけて下さるその言葉明日への力また湧いてくる

月岡 雄一(いづみケアセンター)

ありがとうその一言が嬉しくて私もかかる笑顔の魔法

水野 香織(いづみケアセンター)

玄関前「はい」と一声はじまる朝自粛しませんGOTOリハビリ

松本 維(上福岡リハケアセンター)

笑いあい返事するけど最後まで噛み合わないなりモート面会

山際 明美(上福岡リハケアセンター)

小谷あゆみ賞

わがままな立ち振る舞いや物言いに亡き母思い愛しさつのる

栗原 正代(はなぶさ)

感染の予防に厳しく努めつつマスクの下の変わらぬ笑顔

久保田豊子(FOMA・なごみ)

ねたきり^{ゼロ}への10か条

- | | | | |
|-----|-------------------------------------|------|---------------------------------------|
| 第1条 | 脳卒中と骨折予防
ねたきり ゼロへの第一歩 | 第6条 | 「手は出し過ぎず目は離さず」が
介護の基本 自立の気持ちを大切に |
| 第2条 | ねたきりは ねかせきりから作られる
過度の安静逆効果 | 第7条 | ベッドから移ろう移そう車椅子
行動広げる機器の活用 |
| 第3条 | リハビリは早期開始が効果的
始めようベッドの上から訓練を | 第8条 | 手すり付け 段差をなくし 住みやすく
アイデアいかした住まいの改善 |
| 第4条 | 暮らしの中のリハビリは
食事と排泄、着替えから | 第9条 | 家庭でも社会でも 喜び見つけ
みんなで防ごう閉じこもり |
| 第5条 | 朝起きて、まずは着替えて身だしなみ
寝・食分けて生活にメリとハリ | 第10条 | 進んで利用 機能訓練 デイ・サービス
寝たきりなくす人の和 地域の和 |

編集後記

梅に桃、菜の花に続き桜が咲き確実に季節は巡っています。新型コロナウイルス感染症は衰えることなく早1年が過ぎました。感染予防では、オンライン会議にソーシャルディスタンスと人とのふれあいを拒み、協会事業もこの一年は何も出来ない状況でありました。そのため多くの方の協力のもと、なんとか67号を発刊することが出来ました。次号には明るい編集後記が書けますよう、また皆さまのご健勝を祈念いたします。(寺島)



公益社団法人 埼玉県介護老人保健施設協会

(事務局) 〒350-2213 埼玉県鶴ヶ島市脚折1877番地

介護老人保健施設 鶴ヶ島ケアホーム内

TEL. 049-285-5055 FAX. 049-285-5510

URL: <http://saitamaroken.jp/> E-mail: sairoken@manjyukai.or.jp

毎月15日はいい介護 老健の日
利用者の幸せサポート 埼老健



SAITAMA 150th ANNIVERSARY

こころ、咲いたまま。