

## ガウンテクニック



使い捨てのエプロン等をして、利用者とかかわることで自分自身が持っている菌を拡げない、また相手もっている菌をもらわないために、「ガウンテクニック」の学習をしました。

これは、コロナウイルスだけではなく、これから発症のリスクの高まる「ノロウイルス」などの防止にも役立ちます。

しっかりと予防するために、エプロンを着る順番や使い捨て手袋をする順番。菌を拡げないように脱ぐ方法など、急に必要になった時に、すぐ対応できるように確認しあい、学習しました。

# 新型コロナウイルスに負けない



備後の里では、「新型コロナウイルス」に負けないために、各事業所で研修を繰り返し行っています。

8月には、福山市保健所が作成した「福山市 新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン(職場編)」を全職員で観て学習しました。

9月からは、「手洗い」「ガウンテクニック」の学習を、各事業所で行いました。

## 手洗い



手洗い確認セット

特殊なクリームを手付けて、手の汚れ具合を確認して…しっかりと石鹸で手を洗って、もう一度手の汚れ具合を確認します。

「しっかり洗ったのに…」

「2回も洗ったから、

大丈夫!!」と思って、フックフットにかざしてみると…クリームがまだ残っています。

特に、指と指の間や手のしわの中は、洗ってもなかなか取れませんでした。

普段からしっかりと手洗いをしなければならぬと実感しました。

### 手洗い

感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを媒介する病原体の基本的な「手洗い」や「マスクの着用を義務化」です。

ドアノブや電気のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。対人接触からの感染や調理の前後、食卓など作業時に手を洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの正しい手順

手洗いの正しい手順

手洗いの正しい手順

## 面会制限により リモート面会 準備を進めています。



面会を制限させていただいています。ご家族様には、会いたくても会えないというもどかしいお気持ち、またご心配をおかけしております。

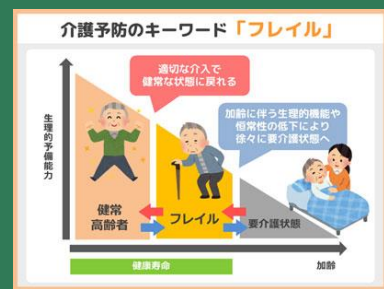
この度、各施設 Wi-Fi 設備を整え、リモートでの面会を始められるように準備を進めています。

開始時期など詳しい内容は、各事業所のおたよりやホームページよりご報告いたします。



# よく聞く「フレイル」って何？

フレイルとは、加齢とともに心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態、などの危険性が高くなった状態をいいます。



フレイルには、いろいろな診断・チェック方法があります。その中でも、全身の筋肉が、どのくらいついているのか調べる「サルコペニア」や「ロコモティブシンドローム」などが有名です

### フレイルの主なチェック項目

<b>体重減少</b> 半年で2、3 kg減	<b>握力が弱い</b> 男性26 kg、女性16 kg未満	<b>疲労感がある</b> わけもなく 疲れた感じがする
<b>歩くのが遅い</b> 歩行速度 1.0m/秒未満	<b>運動習慣がない</b>	

👉の表は、福山市のホームページに掲載されている「フレイル イレブンチェック」です。特に、6項目以上該当する人は、フレイルの危険性が一番高くなっています。日頃の生活習慣を改善していきましょう。

	質問	回答
栄養	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい いいえ
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか	はい いいえ
運動	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が遅いと思いますか	はい いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい いいえ
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしていますか	はい いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になるですか	はい いいえ

※Q4、Q8、Q11は「はい/いいえ」が逆になっていますので、注意してください。  
※右側につく〇の数が多いほど注意が必要です。特に6つ以上当てはまる人は、フレイルの危険性が一段と高くなります。日頃の生活習慣を改善していきましょう。

# フレイルを予防するには



① 持病のコントロールを

② 日常生活に運動を

③ 感染予防を

④ 口腔・嚥下機能を保つケアを

⑤ バランスのよい食事を

⑥ 社会とのつながりを

やれば  
できる!



日頃からの生活習慣が大切です！

## ちなみに…

デイサービス

デイサービス

まなぐら

備後の里

「デイサービス まなぐら」では、昨年より理学療法士による『まなぐら 楽トレ』を毎週金曜日に開催しています。日本人に合った「サルコペニア簡易基準案」をもとにお一人おひとりの筋肉の状態を確認しながら、転倒予防のための筋力トレーニング、感覚トレーニング、動作トレーニングなどを実施しています。

必要に応じて、関節の痛みや可動域の制限にも、個別に対応させていただいています。

体験利用の無料体験も！  
お問合わせは084-976-8750  
084-976-6530



デイサービス 備後の里 ☎084-076-6530

デイサービス まなぐら ☎084-976-8750