

おれんじの屋根

施設長より

新型コロナウイルス もう少しがまんか

新型コロナウイルス対策で、自粛生活がすっかり定着して、自分自身もあまり出歩かなくなっているなどと思います。街にもずいぶん行っていないし、ショッピングモールや居酒屋さんなどにも。

しかし、最も不自由な生活を強いられているのが入所の利用者さんたちです。出かけるところを制限され、楽しみにしていたしょうぶの里まつりも中止。ほかにも、日帰り旅行などももう少し様子を見る必要があるし、利用者さんが職員と2人で行きたいところに行きやってみたいことをする「自由の旅」も、夏場を過ぎた頃に考えましようということに。

熊本県・市の感染状況は、ここ1ヶ月半以上、新たな感染者が出ず、警戒レベルも、「レベル1（注意）」。こうした状況を踏まえ、しょうぶの里では、入所利用者さんの外泊・自宅への外出等を、自宅に限り制限を緩和し、また、2月下旬から停止中のショートステイと日中一時支援も、7月1日から感染対策を取った上での再開を考えています。

このように、県内・市内の感染状況をもとに、これまでの制限を少し緩和はしましたが、もちろん警戒感はやるめていません。本日6月19日から県をまたぐ移動の自粛が解除されます。県や国をまたいだ人の移動が再開されれば、再び感染者が増加する第二波の恐れはあります。県内や市内のリスクレベルが「レベル2（警戒）」となれば再び対応を強化しなくてはなりません。

基礎疾患があつたり高齢だつたり抵抗力が弱かつたりという人が多くいる障がい者施設の利用者さんたちの場合、もしも感染を持ち込んでしまえば、重大な結果を招く恐れが極めて大です。そして、施設内に感染を持ち込む可能性が最も高いのは職員。しょうぶの里の職員には、再三わたり行動の注意喚起を呼びかけています。

先ごろ提案された「新しい生活様式」の趣旨は、今後、新型コロナウイルスが再び入り込んでも、感染をしない・広げないための行動のあり方だろうと思います。私たち施設職員は、この「行動様式」に従いつつ、さらに、もう一步、慎重であつたり、臆病であつたりする必要があると考えています。

萎縮した経済を活性化させるため、知事は、「地元で食事や買い物、旅行を楽しみ、地域経済を盛り上げてほしい」と述べています。ですが、私たち職員には、ショッピングや食事に出かける、飲みに出かける、あるいは、カラオケやゲームセンターなどに出かけるときも、「大丈夫かなあ」という慎重で臆病な気持ちで、少しでも危ないと思ったら、勇気を持って利用を避ける・踏みとどまることが求められています。

そういうがまんの時期を越えて、早く利用者さんたちといういろな所へ出かけて楽しめるようになりたいなと心から思っているところです。



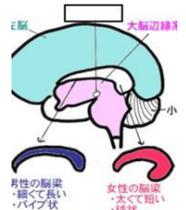
書き遊ぶ

「脳の真実(2)」

ゆうゆう会会長の瀬上です。いつも皆様にはご協力いただき感謝申し上げます。

脳は右脳と左脳に分かれていて、それを『脳りょう』が繋いでいます。橋みたいなものです。これは男性より女性のほうが大きいので、女性は両方をうまく使って、おしゃべりしながら同時に他の作業をするのが得意と言われています。

さて、脳は活動するとゴミ・アミロイドβ（ベータ）を発生させますが睡眠中に水分により排出されます。しかし高齢になると溜まりやすくなり脳神経細胞に悪影響を与えて認知症が始まります。極力、睡眠と水分をとるよう心掛けないと・・・ヤバい！



※役員会：令和2年6月26日 午前10時～11時30分 希望荘で行います。マスク着用をお願いします。



お疲れさまでした!

お知らせが遅くなりましたが、去る4月末日で平成22年4月より10年間におたり事務長としてしょうぶの里のためにご尽力いただきました山本幸男さんが退職されました。お世話になりました。



スイカをいただきましたー!

しょうぶの里と取引のある立石工務店の吉田様よりスイカをいただきました。見事な大きさのスイカです。



そしてスイカ割りをしましたー!

6月17日に、いただいたスイカでスイカ割りを楽しみました。初めて体験される利用者さんが多く、なかなかスイカにあたることすら難しく、見事割れたときは大歓声が上がっていました。そのスイカを入れたフルーツポンチをみんなでいただきました。



給食室より

☆6月のイベントメニュー☆

- 6月 5日 防災訓練用カップ麺、魚肉ソーセージ、フルーツ缶
- 6月 9日 誕生会 ケーキ、コーヒーOR紅茶
- 6月11日 リクエストメニュー
ラーメン、ぎょうざ、浅漬け、J-ヒゼリー
- 6月17日 スイカ割り、フルーツポンチ
- 6月30日 リクエストメニュー

熱中症にご注意ください!

熱中症は気温や湿度の高い環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなってしまったために起こります。

水分の上手な取り方として

- 常温に近い温度の水を飲む。
- ゆっくり少量ずつ飲む。
- 起床時、入浴の前、就寝前など体から水分が失われやすいタイミングでの補給を忘れずに!

などがあります。

脱水の予防は脳卒中や心筋梗塞の予防にもつながります。日頃から水分を摂取する習慣を持ちましょう!

管理栄養士 米村

医務室より

夏バテにご注意ください!

暑くなると食欲がなくなってしまう、いわゆる夏バテの症状が出始めます。今回は夏バテの原因と対策についてお話ししたいと思います。

食欲がなくなるといことは、胃腸の消化機能が弱くなっていることが原因です。体にとって必要なたんぱく質、ミネラル、ビタミンなどの栄養素が吸収されにくくなります。

夏バテの対策として、冷房の設定温度を、例年ならば28℃ですが、今年は新型コロナウイルス感染症の予防としてマスクの着用をしていますので、26℃~25℃としているところが多いようです。

またしっかり睡眠をとるために就寝前に20分程度ぬるま湯につかることや、食事面ではビタミンB1が多く含まれる豚肉を積極的に摂取することが効果的と言われています。

水分をこまめにとり、栄養のバランスのとれた食事を心がけ、これからの夏本番に備えていきましょう。



看護師 齊藤

《7月の行事予定》

- ☆ 2日(木) 訪問歯科
- ☆ 3日(金) 誕生会
- ☆ 6日(月) 職員会議、給食委員会
- ☆ 7日(火) 訪問リハビリ
- ☆ 9日(木) 訪問歯科
- ☆ 13日(月) 涼もう会 訪問リハビリ
- ☆ 15日(水) 健康診断
- ☆ 16日(木) 訪問歯科
- ☆ 17日(火) かき氷 自熊コンテスト
- ☆ 20日(月) 研修会
- ☆ 21日(火) 訪問リハビリ
- ☆ 27日(月) 訪問リハビリ
- ☆ 30日(木) 訪問歯科

※訪問リハビリが毎週となりました。

~編集後記~

新型コロナウイルス感染症での自粛要請もいろいろ緩和され、少しずつ日常を取り戻しつつありますが、以前の状態に戻るにはまだまだ時間がかかりそうです。

島好きな私は、独身の頃に行った沖縄本島、沖永良部島、与論島、奄美大島、種子島、屋久島にまた行ってみたい、コロナが落ち着いたら行きたいなと、今はじっくり計画を練っています。

近い将来実現できればいいなあ(*^^)v

~~第38号~~

令和2年6月25日発行
発行元 しょうぶの里
熊本市西区小島9丁目14-58
Tel (096) 311-4588

