

# 日向ぼっこ通信〈特別号〉

～新型コロナウイルスに対する取り組み～

当法人では 『出来ることをコツコツと。正しく恐れる』 をモットーにコロナ対策をしています。

当法人職員に対して要望している内容です（わかりやすい例）



## 定期的に消毒作業

アルコールでの手指消毒をはじめ、ドアノブ・手すり・トイレなど手が触れる箇所は定量に薄めたハイター消毒を、1日3回以上定期的に行っております。

出勤前の体温計測を徹底し、発熱や風邪症状のある職員は管理者に報告する体制となっています。また発熱などの症状がある方は出勤を控えて頂いています。

## 不調時は出勤自粛



## 3密には行かない

感染をしない、させないの観点から政府同様、「換気の悪い場所」「人が密集する場所」「人が密接する場所」に行くことを控えるようお願いしています。

利用者・家族様にも、様々な形でご協力頂いております。ありがとうございます。



## 利用前の検温

通いのサービスに行かれる前に、ご利用者の体温計測を、お願いしております。万が一、37.5℃以上の発熱がある場合はご利用を控えて頂いております。

利用者様には、原則利用時にマスクの着用をお願いしております。ご家庭にマスクがない場合は、使い捨てマスクを当法人より提供しております。

※供給が可能な範囲で頑張ります。

## マスクの着用



## 定期的な換気

その日の気温を確かめながら、送迎時や施設利用時には、積極的に換気を行っております。これからの季節は過ごしやすい気温となりますので何よりです。

入居施設においても、面会制限等の措置をしております。ご理解頂きありがとうございます。

# 先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

## 動かない時間を減らしましょう

### 自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- **座っている時間を減らしましょう！**  
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- **筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて**  
ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**  
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



## しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**  
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。  
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



## お口を清潔に保ちましょう

### しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- **毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！**  
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- **お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。**  
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



## 家族や友人との支え合いが大切です！

- **孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を**  
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**  
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



## 高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！





## 慈愛・信頼・創造・永続

豊かな心と高い志を持って医療・介護サービスを提供し利用者様や地域社会の信頼を得ることが、私たちに与えられた使命です。

### 医療法人 幸晴会 グループ事業所

- 中谷クリニック
  - 内科・皮膚科
  - 訪問看護・訪問リハビリ
- 中谷クリニックケアプランセンター
- こうせい苑ケアプランセンター
- 中谷クリニックヘルパーセンター
  - 介護タクシー
- 訪問看護ステーション中谷
- 八尾市地域包括支援センター中谷

### 《通所施設》

- 通所リハビリテーション
  - こうせい苑デイサービスセンター
  - デイサービスセンター中谷
  - デイサービスセンター中田2号館
- 《サービス付高齢者向け住宅》
- ジ・アール(慈亜留)中田1号館
  - ジ・アール(慈亜留)中田2号館
  - ジ・アール(慈亜留)八尾木
- 《介護付有料老人ホーム》
- ジ・アール(慈亜留)北木の本

### 《地域密着型サービス》

- こうせい苑グループホーム
  - 第二こうせい苑グループホーム
- 【八尾市指定・夜間対応型訪問介護】
- 夜間対応 安心コール中谷
- 【八尾市指定 定期巡回・随時対応型訪問介護看護】
- 在宅サポートセンター中谷
  - 看護小規模多機能ホーム中谷

## 新型コロナウイルスに便乗した詐欺に注意

- ・「新型コロナの影響で困っているからすぐにお金を」という電話で渡してしまった。
- ・「新型コロナウイルスの検査が自宅で出来る商品がある。10万円で販売する」と不審な業者が家に来た。
- ・身に覚えのないマスクや消毒液が突然家に宅急便で送ってくる「送りつけ商法」が多発しています。
- ・自宅の電話に「新型コロナウイルスの検査が無料で受けられる。マイナンバーが必要。これから自宅に行く」という電話があった。
- ・市役所の職員を名乗る者から、保険料の還付金があると電話を受けた。「市役所はコロナで忙しいので、ATMで手続きします」と言われ、約100万円をだまし取られた。
- ・水道職員の社員になりすまして「下水管に新型コロナウイルスがついているので0万円で洗浄します」と不審電話がある。
- ・クレジットカード番号などを搾取しようと、SNSやメールで「マスクが買えるサイト」などと誘うケース

今後、国から、布マスクの配布や国民一人当たり10万円給付等がコロナ対策として行われることで、更に便乗詐欺が増える可能性がありますのでご注意ください。

**コロナウイルスに便乗した不審な電話は  
すぐに切り、警察に通報してください！**

コロナウイルスに関して、気になることがございましたら、ご利用頂いている当法人のスタッフまでお気軽にご相談ください。