

2020年

夏 号

『携（たずさえ）』

互いに手を取り合い、
共に歩いていくことを連想

たずさえ

優楽の携



内 容

- 特集：新型コロナウイルスに関する感染対策・取り組み
- ホームページの紹介
- 職員のつぶやき
- 医療の豆知識：座って出来る簡単体操



特集

新型コロナウイルスに関する 感染対策・取り組み



新型コロナウイルス
感染予防対策について、
日頃より当事業所の対応への
ご理解・ご協力をいただき
まことにありがとうございます

6月1日をもって

全国緊急事態宣言が解除と
なりましたが、この感染症への
有効な治療方法は、
未だ確立しておらず、
高齢者や基礎疾患のある方は
重症化するリスクが高いことに
変わりはありません。

利用者さまへの感染を
最大限防止するため、
介護施設においても引き続き
慎重な対応が求められていると
考えております。



このような状況のなか
利用者さま・家族さまには、
大変ご不便な思い、ご心配を
おかけしています。

すこしでもリフレッシュし、
楽しくお過ごしいただけるように、
職員による紙芝居の催し、
綿あめの提供、中庭での散歩等の
取り組みをしています。

優待での感染予防対策

職員が行っている対策

- 出勤前の体温測定
- 37度以上あれば上司に相談
- 手洗い、手指消毒の徹底
- マスクの着用
- 休憩中には、職員間の距離を保つ

利用者受け入れ対策

- 体温測定の実施（お迎え時・来所時）
- 37度以上あれば、利用中止
- 同居家族さまに新型コロナウイルス
感染者との濃厚接触がないかを確認
- 利用時のマスクの着用のお願い
- 施設内換気
- テーブル・椅子・車椅子等
利用者さまが使用する物品の消毒
- 送迎車の消毒

入所棟での面会制限

- 2月28日
1日1人30分までの面会
不要不急の外出・外泊の禁止
- 4月8日
全国緊急事態宣言により面会禁止
- 5月15日
窓越し面会開始
- 6月8日
1階エントランス面会開始

寄贈品お礼

●手作りガウン・
フェイスシールド他

●手作りマスク

ご家族さま、萩の台民生委
員の方々からご寄贈いただき
ました。

手作りガウンは、作り方も
教えていただきました。

早速、業務中に使用させて
いただいております。

この場をお借りして
お礼申し上げます。

ホームページにも
掲載していますので
ご覧ください。



感染対策には、①持ち込ま
ない②持ち出さない③拡げな
いことが、重要であると
いわれています。

皆様のご協力があつて
こそその感染症対策であると
思います。

今後も新型コロナウイルス
の感染状況を確認しながら、
感染対策を実施してまいりま
すので、
皆様のご協力の程よろしく
お願いいたします。

ホームページの紹介

生駒市介護老人保健施設
やすらぎの杜
優 楽



理念

施設概要

ご利用案内

お食事

アクセス



最新の献立



冷やし中華

暑い日は、さっぱり食べれる冷やし中華が食が進みますね。

2020.06.15



しらすご飯

並揚げしらすご飯、豚丼風に盛り付けてみました。

2020.05.01



紙芝居

5日に紙芝居を行いました。
うに笑顔で参加されていました。
えない淋しさもありますが、元気に過ごしています。



優楽のホームページでは、
様々な情報を掲載しています。
新着情報では、優楽での
出来事や家族さまに向けた
お知らせを随時更新しています。
各部門のページでは、
サービス内容の紹介や利用料金、
必要書類のダウンロードが
できるようになっています。
食事のページでは、毎月の
献立表、最新の食事の写真を
掲載しています。

様々な情報を
発信します！



ホームページアドレス

<https://www.ikoma-yuraku.com/>

優楽の中庭には、紫陽花が梅雨の
憂鬱を癒してくれます。
例年なら冬からの面会制限も終了され
マスクも外せる頃なのに
コロナ禍でマスクが外せない。
利用者さまは、私たちの発する言葉に
耳を傾けると同時に口の動きで
言葉を理解されます。
なのにマスクが邪魔をする。
私は思う。
『目力』『目は口程にものを言う』
と言う言葉がある。
一重瞼の私だけれど、しっかりと
目を合わせて、手を取り想いを
伝えていこう。

呟き（小言で独り言）

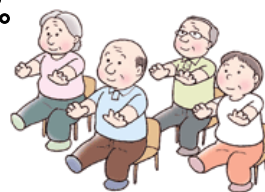


入所棟看護師
川路 昌美

●職員のつぶやき●



今回は、デイケアで実施しているリハビリ体操のいくつかを紹介します。加齢に伴い、下肢筋力が弱り、転倒しやすくなります。それを少しでも防ぐための転倒予防の筋トレの紹介です。



いずれも、痛い、しんどいところまでしてはいけません。軽くできる程度にとどめておきましょう。また主治医から止められている方もやめておきましょう。

継続は力なりと言います。毎日でなくても、一部でも、続けて実施することをお勧めします。

椅子に座った状態でできる練習です。各10〜20回程度行いましょう。

座って出来る簡単体操

①足踏み

背中を伸ばし、太ももを高く上げます。



出来たらつま先を上げ、手の振りもつけてみましょう。歩幅を大きくするイメージで行うと、脚の振出を安定させ、予防につながります。

医療の豆知識

リハビリ部門

②膝伸ばし

つま先を上げ、膝の上の筋肉を意識して行いましょう。勢いを付けないでゆっくり行いましょう。太ももの筋肉を鍛えることにより、歩行中の膝を安定させ、転倒予防につながります。



③つま先上げ・かかと上げ
この筋肉はつまずき予防とけり出し時の安定性向上が期待でき、転倒予防につながります。この2つは、筋トレのみならず、エコノミークラス症候群の予防運動としても有名です。下腿の循環を良くするイメージで行いましょう。



編集後記

新型コロナウイルス感染症による生活制限も少しずつ解除されてきています。気の緩みが出てきそうな時期になってきていますので、一人ひとりが出来る事を出来る範囲で行うことが、新たな感染を防ぐことに繋がると思います。

困難な時ほど、手を携え乗り越えていきましょう。

生駒市介護老人保健施設 やすらぎの杜 **優楽**



TEL / 0743-76-3300

<http://www.ikoma-yuraku.com/>

利用相談受付中

藤尾 矢部 中溝 飯田（入所・ショート） 宮崎（通所）