

ケアマネだより



魚沼市須原 1237 番地 1
守門健康センター内
Tel.025-797-2603

社協理念:あたたかい手 やさしい心で つなげよう福祉の輪

経営方針:おもいやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます



数年ぶりに大雪の魚沼でしたが、肌に触れる風も快く感じられ春の訪れを感じています。

今回は異動職員の紹介とコロナに負けない体づくりについてご案内します。



異動のご挨拶 (桜井裕子)



平成 21 年の 4 月にヘルパーとして守門地区に着任した当初、ゆっくりと流れる時間、人の温かさ、豊かな自然に感動したのを覚えています。

四季折々の景色にもたくさんの感動をいただきました。冬の通勤や訪問では大変な思いもありましたが、それも今では良い思い出です。

7 年前にケアマネージャーになり、通年 12 年間で守門地区の方と多くの出会いがありました。皆様からは多くの学びと、たくさんのパワーをいただきました。感謝の気持ちでいっぱいです。

4 月からはケアマネージャーの業務から離れ、小出ボランティアセンターでの勤務になりますが、今後も守門の皆様のご健勝を心からお祈りしています。本当にありがとうございました。

なお、後任や 4 月からの事業所体制は次回のケアマネだよりでお知らせしたいと思います。今後とも守門居宅介護支援事業所をよろしくお願い致します。





シニア

のあなたも

コロナに負けない!

新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり

4×3のポイント

新型コロナウイルス感染症の流行時には、日常の生活活動が制限され、運動不足、食事の不規則、気分の落ち込みなどが起こりやすくなります。これらの状態が続くと、フレイル(虚弱状態)が進行して、感染症にもかかりやすくなります。これからも流行が繰り返すといわれている中で、シニア世代のあなたが免疫力を保ちながら、心身ともに健康に過ごすための生活のポイントを紹介いたします。感染予防行動(3密を避ける・手洗い消毒・マスク・換気など)と合わせて、できそうなことを考えて実行してみてください。

運動

1 座っている時間を減らす

テレビをみながらの体操や足踏み、家の掃除など、まず10分体を動かすことから始める。1日40分まで増やすことが目安。



2 毎日筋トレとストレッチを

椅子を使った筋トレのほか、ラジオ体操やご当地体操も筋肉維持に効果あり。筋トレとストレッチで転倒予防の効果も。



3 3密を避けて日中に散歩を

日にあたられば、筋肉や骨が強化され、体内時計もリセット。リフレッシュを兼ねて散歩すれば、一石三鳥!



食事

1 しっかり食べて低栄養を予防

いろいろな食品を組み合わせて、毎食欠かさず食べることが大切。フレイル予防、免疫力アップにつながります。



2 毎食、たんぱく質のおかずをとる

毎食、肉、魚、卵、豆腐などの大豆製品を1品。たんぱく質で筋肉アップ。牛乳・乳製品もおすすめ。



3 ビタミンDの多い食事と日光浴

ビタミンDの多い食品は魚ときのこ。骨を強くし、筋力の低下を防ぎます。日光浴でさらに効果増強。サプリでなく食事で。



口腔ケア

1 食事の前に「お口の体操」

食前に顔や舌の体操と唾液腺をマッサージ。唾液を増やし、食事中の誤嚥を防ぎます。



2 毎食後、寝る前に歯磨き

口腔内の清潔は誤嚥性肺炎の予防につながります。入れ歯の手入れも毎日1回忘れずに。



3 水分補給もお口の手入れ

こまめな水分補給で、口の中を乾燥させないことも大切。口腔ケアと感染予防に有用。熱中症予防のためにも大切。



心の健康

1 人とのつながりを大切に

シニア世代では、人との交流が特に大切。毎日家族や友人と電話やメールなどおしゃべりを。



2 心のリフレッシュを

外に出て日光を浴びれば、心も体もリフレッシュ。生活リズムを整えることも大切。



3 困ったときは支え合い

お互いに声をかけ合い、助け合いましょう。みんなの心の健康につながります。



公益社団法人 **地域医療振興協会**
Japan Association for Development of Community Medicine
制作:地域医療研究所 ヘルスポモーション研究センター 2020年6月

気軽にご相談ください



【参考とした主な資料】
・日本運動医学会「新型コロナウイルス感染症流行下の身体活動不足・足りすぎ対策」2020年4月
・地域医療振興協会「ウチからはじめるフレイル予防」2018年12月
・日本老年医学会「新型コロナウイルス感染症-高齢者として気を付けたいポイント」2020年3月
・東京大学高齢社会総合研究機構「シニアのためのおうち時間を楽しもう」2020年5月
・香川県立中央病院ほか「香川県口腔ケアマニュアル」

編集後記：地域医療振興協会のパンフレットを引用させて頂きました。コロナ長期戦で心身共に疲れが出ていますが無理せずに参考にしながら生活していきましょう！ ☆うえーらい☆