

## コロナウイルス対策について

令和2年1月に、国内初の新型コロナウイルスの感染者が確認されました。国内の感染拡大に伴い、マスク着用や3密回避、行動制限など生活様式ががらりと変化しました。制限も多く、確実な予防策や治療法が分からない中で不安も多く、大変でしたね。デイケアでも感染対策を実施し、クラスターの発生なく運営を継続することができました。検温や手指消毒をはじめ、検査や利用規制にご協力いただきありがとうございました。

3年以上が経過し、令和5年5月8日より感染症法(感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律)が定める類型において2類相当から5類となりました。感染症法は、ウイルスや細菌といった病原体を、感染の広がりやすさ(感染力)や罹患した場合の症状の重症度など危険度に基づいて、感染症を危険度が高い順に1類から5類に分類したものです。

5類とは季節性インフルエンザと同等レベルの分類であり、危険性が最も低いとされるものとなります。分類は変わりますが、ウイルスは流行の過程で著しく多様化し、「変異株」と呼ばれる様々な特性を持ったウイルスが出現しています。予防のためには、ワクチン接種(高齢者は努力義務)や手洗いうがいなど、従来の感染予防が必要です。

厚生労働省からも、有効な対策が提示されています。これに基づき、当院デイケアでは

- ・マスク着用
- ・手指消毒
- ・定期的な換気
- ・健康状態の確認(検温)
- ・症状がある方との接触歴の確認
- ・感染状況による利用制限

の感染対策を実施しています。  
引き続き、安心してご利用ください。

新型コロナウイルス感染症対策 2023年度版  
新型コロナウイルス感染症は5類感染症になりました  
2023年5月8日から  
引き続き、以下の対策は有効です

- 換気**  
換気の方法として「機械換気(24時間換気システムや換気扇)」または「自然換気(窓開け)」が有効です。
- 手洗い・手指消毒**
- マスク着用**  
重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、以下のような場合にはマスクを着用しましょう。  
・高齢者や基礎疾患のある方、免疫抑制剤などを服用している方  
・高齢者や基礎疾患のある方と密接した接触をした方  
・高齢者や基礎疾患のある方と長時間(15分以上)接触した方  
※事業者の対応でマスク着用が求められる場合があります。

※症状がある場合に外出する際は、人混みは避け、マスクを着用しましょう。  
※事前にコロナ抗原検査キットや熱検知などの検疫策を準備しておく安心です。

厚生労働省 | 新型コロナウイルス感染症対策 | 新型コロナウイルス感染症対策 | 新型コロナウイルス感染症対策

【厚生労働省ホームページより】

## 看護師だよ!

### 自分の歯は何本残っているでしょうか?

生きていくうえで美味しい物を食べられることは人生を豊かにします。その美味しい物をおいしく食べるためには、お口の状態がとても重要になってきます。今、あなたは自分の歯が何本残っているでしょうか。人は55歳頃より口腔状態が変化し、何らかのトラブルがおき、歯を失うリスクが上がっていきます。全部自分の歯が残っている方は32本(親知らずを抜くと28本)ありますが、歯の平均寿命は約50年~65年と言われ、以下の本数に平均的になってしまっていると言われています。

年齢	本数
55歳~	23.5本
65歳~	18.3本
70歳~	15本
80歳~	9本

そのため日々の口腔ケアや義歯の手入れ、定期的な歯科受診が大切となります。



### \* 義歯の手入れの大切さ

義歯も制作後、年月の経過とともに口腔状態の変化や、適切な義歯の手入れをしないことで口腔内のトラブルに繋がったり、残存歯を悪くしてしまうこともあるので正しく毎日手入れをしましょう。

#### 🦷 手入れの方法 🦷

- ① 義歯用歯ブラシ、洗面器、(できれば義歯洗浄剤)の準備をし義歯用ブラシで洗う(歯磨き粉等は使用しない)
- ② 義歯を外し口をゆすぐ
- ③ 夜は義歯洗浄剤に入れて洗浄する



### \* 歯科受診の目安

高齢の場合、歯科検診の間隔は短くすることをおすすめします。お口の中に特に不具合を感じていなくても、**1ヵ月に1回は受診**し、検診を受けてメンテナンスを行いましょう。月1回行くのは負担が大きいと感じるかもしれませんが、メンテナンスを行うのは、自分の歯を1本でも多く残すために、また生活の質を高いまま維持するためにとっても大切なのです。



毎年、デイケアの花壇にはラベンダーが満開です。

いい香りがするのかわ、ハチも集まってきました。

今年は坊ちゃんかぼちゃに挑戦!! かわいい実ができました。

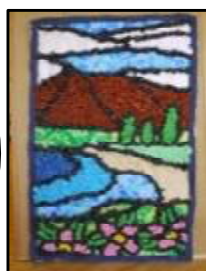
宝石のようなトマトができました。甘いかな?

## 作品の紹介

今回は、お花紙を使った貼り絵作品を紹介します。お花紙と言えば、部屋の飾りつけに使う「花」を作る以外に使い道はあるのか...とと思っていましたが、小さく切ったお花紙を丸めて、図案に合わせて貼っていくことで、立体的なすてきな貼り絵作品となりました。



複数の工程があるため、患者さんで分担し、協力して作っています。外来の待合室やデイケア玄関に飾っていますので、ぜひ、ご鑑賞ください。



①お花紙を6等分に切ります。

②手を湿らせて、丸めます。



昔、こうやってお団子作ったね~

③図案にそって貼っていきます。

細かな作業でなかなか難しい!!

## 精神科作業療法

ゲームや制作作業に加え、新たな活動としてDVD鑑賞を導入しました。歌謡曲や昔話など、懐かしい映像を観たり聴いたりしています。歌えなくても聞き覚えのある歌を聴き、テレビに向かっている姿が多くみられます。



夏には盆踊りの曲を流し、踊ってみました。みなさん掛け声や手つきは、身体がしっかり覚えていますね!



掘って~掘って~  
また掘って♪  
担いで、担いで♪

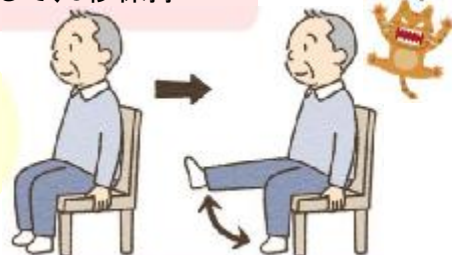


## やってみよう! フレイル予防運動!!

最近「フレイル」という言葉を耳にしたことはありませんか? 「加齢により心身が老い衰えた状態のこと」とされています。健康と要介護状態の中間といったところでしょうか。フレイルは、早く介入して対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があります。「最近なんだか外へ出るのがおっくうになってきた」「ごしたいと思うことが増えた」という方、ぜひ今日からはじめてみてください。

- ①足裏を床につけ、背筋を伸ばして座る
- ②片膝をまっすぐのばして、5秒保持

左右5回ずつ、1日3セットを目標にはじめてみましょう。



### 編集後記

「今年の暑さは歴代と比較して圧倒的に高い。夏全体で見ても異常だった」と気象庁が発表しました。この夏は非常に暑く過ごしにくい毎日でした。この暑さは10月まで続くと言われています。体調に気を付けて残暑を乗り越えましょう!

