

デイケア・サンアリス通信

2022年度 夏号 (第41号)

2022年8月発行

1 デイケア・サンアリス 新規利用・利用追加についてのご案内

横浜ほうゆう病院デイケア・サンアリスは、地域で唯一の医療保険適用の認知症専門デイケアです。当院の外来診療と連携しながら、ケアおよびリハビリテーションを提供しています。

デイケアのご利用定員の空き状況は以下の通りです。新規お申し込み、ご見学、参加曜日の追加や、臨時のご参加については、お気軽にデイケア・サンアリスまでお問い合わせ下さい。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
△	○	△	○	○	△

○：定員に余裕があります △：定員に若干名の空きがあります —：登録者が定員に達しています

※送迎の都合により、お住まいの地域によってご案内可能な日が異なる場合があります。 (2022年8月15日現在)

2 コラム「もし感染してしまったら… 新型コロナウイルス感染後の在宅療養 5つのポイント」

新型コロナウイルス感染症の第7波のピークを越えたとは言われていますが、以前として感染は高止まりの傾向が見られる中、周辺地域においても多数の感染が報告されています。今回のコラムでは、感染後の在宅療養時の対応について、5つのポイントをご紹介します。

Point1 医師や看護師との連絡体制の確認

かかりつけの医師や訪問医、訪問看護師と連絡、連携が取り易い状況を作っておくことが大切です。体調の急変により受診や入院が必要になった場合に迅速に対応出来るよう、予め連絡先等を確認しておくことをお勧めいたします。

Point2 生活スペースの分離

生活エリアを完全に分離することが理想ですが、家屋環境や介護の問題で、完全に部屋を分けられないこともあるでしょう。仕切りやカーテン等も活用して、なるべく距離を保つようにして下さい。

Point3 介護者の防護具の適切な着用

感染した方を介護する家族の方は、介助の際に以下の防護具の着用が推奨されています。

マスク	不織布マスク、出来れば N95 マスク、なければサージカルマスクを2枚重ねて使用。鼻もしっかり覆い、ゴムを調節して隙間が生じないように着用することがポイント。
ゴーグル/フェイスシールド	飛沫が眼の粘膜から体内に入らないように予防します。
ゴム手袋	様々なサイズが販売されているので、ご自身に合ったサイズをお選び下さい。
ビニールエプロン	介助の際に、衣服に飛沫が付着することを予防します。

以上の防護具を脱ぐ際は十分に注意して、手指のアルコール消毒、手洗いをしっかり行いましょう。使い捨ての防護具を捨てる際は、その都度ビニール袋に捨てて、口をしっかりと閉めましょう。

Point4 アルコール清掃

トイレ、浴室等を共用せざるを得ない場合、使用毎のアルコール消毒を徹底しましょう。接触する頻度の高い場所(ドアノブ、電灯スイッチ等)は特に頻繁に実施することが有効です。

Point5 居室の換気

自宅内の換気を行うことが重要で、2方向の窓を開放し、空気が通るようにすることが推奨されています。換気扇や空気清浄機も有効です。トイレや浴室に24時間換気が可能な設備があれば、是非活用しましょう。

※また、感染する前に、感染に備えて次の物を準備しておくことで便利です。

- 数日間の食料品・飲料
- 消毒用アルコール
- ペーパータオル
- 小さいゴミ袋
- ティッシュペーパー
- マスク
- 使い捨て手袋/エプロン
- 使い捨ての食器 (紙皿・紙コップ・スプーン・割り箸)

最後に、何よりもまずは感染しないことが一番ですので、免疫力を高め、日常の感染予防に努めましょう。サンアリスご利用に際しては、引き続き、感染対策へのご協力よろしく申し上げます。

3 サンアリス 看護スタッフより ～ 脱水予防について（水分補給に一工夫を！）～

残暑が厳しい日々ですが、お体の調子はいかがでしょう。暑さのピークは過ぎましたが、依然として脱水症や熱中症の危険度が高い状態が続いています。そこで、今回は、脱水症・熱中症予防のための高齢者の水分摂取方法をいくつかご案内したいと思います。

まず、高齢者が脱水症や熱中症になりやすい理由として「体内の水分低下」「のどの渇きに気付にくい」「夜間のトイレを避けるため水分補給をしない」などがあります。体の水分バランスを保つためには**1日に1000～1500ml**が必要と言われています。特に夏季には定期的に水分摂取の工夫が必要です。起床時、朝食時、10時、昼食時、15時、夕食時、寝る前の合計7回にコップ一杯（約200ml）程度の水分を取る事を目安としてお知らせしています。その際に、ご本人の状態に即して水分補給と併せて塩分、カリウム、カロリー等を補給することも大切です。また、果実やゼリーなど飲料以外の物も、お好みや状態に合わせてご利用いただくことが有効です。

その方に合わせた一工夫で、美味しく水分の補給をして脱水予防策に加えていただけると幸いです。



塩分の補給を兼ねて…

カリウムの補給も…

栄養価の高い飲料を…

飲料以外も上手に活用…

●スポーツドリンク

●オレンジジュース

●牛乳

●果物や野菜（スイカ・桃・キウイ、トマト等）

●ゼリー・プリン・豆腐・スープ・味噌汁

●梅昆布茶

●野菜ジュース

●ヨーグルトドリンク

●甘酒

など

4 サンアリス フォトアルバム ～ 2022年夏の活動風景 ～

飛べ飛べ 風風ゲーム



風船が落ちないように団扇で扇ぐ「風風ゲーム」を行いました。涼しい風が巻き起り、夏の暑さが緩和しました。

シーツバレーボール



シーツを使用したバレーボールで盛り上がりました！皆様の息がぴったり合うと、高くボールが跳ね上がっていました。

数合わせ 15秒競争！



「数合わせ」のゲームを行い、素早く数字を見分けながら、数の書かれたコップを並べていただきました。

みんなで脳トレ



映像を使用した記憶や注意力のトレーニングの一環として、言葉、数字、芸能等、様々な問題に取り組みました。

蜘蛛の巣めがけて 玉投げ競争



蜘蛛の巣のような粘着力のある的を目掛けて、コントロール良く球を投げ合い、得点を競いました。

七夕飾り



今年も願いを込めて短冊を書いていた、手作りの七夕飾りとともに笹に吊るしていただきました。

※掲載させていただいている写真の使用に関しては、デイケア利用者様およびご家族様のご承諾をいただいています。

デイケア・サンアリス通信の次号（秋号）は、11月頃の発行を予定しています。本通信についてのお問い合わせ・ご意見・ご要望等は、横浜ほうゆう病院デイケア・サンアリスまでお願いします。