

ゆるめオ

【理事長のあいさつ】
withコロナ時代の新しい生活様式

「当法人における
新型コロナウイルス感染症対策」

【コロナに負けない身体づくり】

- ①免疫力について
- ②ホームエクササイズについて

【編集後記】

■病院理念

信頼される医療・保健・福祉を提供し、地域の健康増進に貢献する

■基本方針

良質な医療を提供するため、心と技術を磨く努力を惜しみません
患者の権利、尊厳、安全を重視した医療を提供いたします
医療、福祉と連携を持ち、急性期医療から在宅医療まで、全員参加で取り組みます

■患者の権利章典

- | | | |
|-------------|-----------------|-----------|
| 1. 医療を受ける権利 | 3. 知る権利 | 5. 学習する権利 |
| 2. 自己決定権 | 4. プライバシーに関する権利 | 6. 参加と協同 |



②ホームエクササイズについて

6月中旬まで長期間にわたり、コロナウイルス感染拡大防止のため、外出を控え自宅で過ごす時間が多くなっていました。少しずつ外出する機会が増えてきましたが、まだまだ運動不足になっている方が多いのではないのでしょうか？運動不足によって筋力が低下し転倒などの怪我に繋がったり、気分が落ち込んでしまうなど精神的にも悪影響が出てまいります。そこで今回、家の中でできる「ホームエクササイズ」を紹介したいと思います。

●スクワット

- ・足を肩幅程度に開き、手は軽く腰にあてます。
- ・太ももが床と平行になるまでお尻を下げるように意識し3つ数えながらひざを曲げ、3つ数えながらひざを伸ばします。ひざがつま先より前に出ないように、注意します。

★体力に自信がない人は、安定した椅子や机に手をかけて行ってください。



●ヒップリフト

- ・仰向けに寝て両ひざを立て、息を吐きながらお腹をへこませていき、床と腰の間に空間ができないようにします。
- ・ゆっくりと「1.2.3.4.5」と数を声に出しながら、お腹と足のひざが直線になるまでお尻を上へ上げます。
- ・「1.2.3.4.5」と数を声に出しながらお尻をおろしていきます。

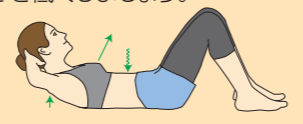
★お尻を上げすぎると腰を痛めるので気を付けましょう。



●クランチ

- ・仰向けに寝て両ひざを立て、おへそをのぞき込むように頭を起こします。
- ・息を止めてしまわないように、ゆっくりと「1.2.3」と声を出して数を数えながら頭を起こしましょう。
- ・声を出して「1.2.3」と数えながら頭を元に戻していきます。

★慣れていない人は頭を起こす高さを低くしましょう。



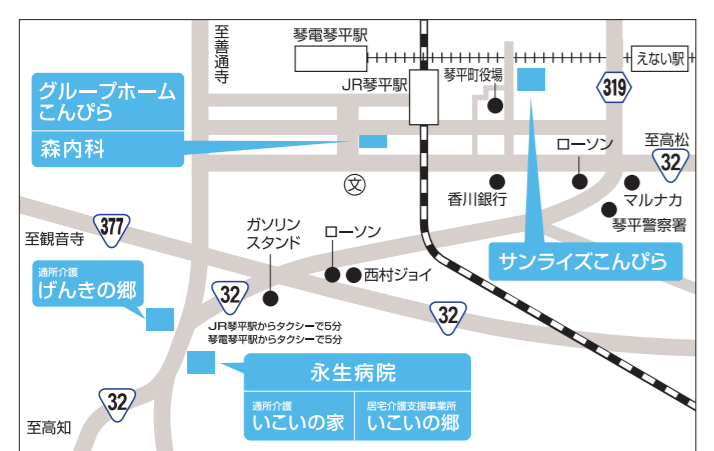
※以上の運動を10回ずつ行ってください。慣れてきたら回数を増やしてみましょう。

普段運動をしない方は、無理せず1週間に2回くらいのペースで行い、徐々に頻度を上げましょう。また、息を止めて運動をすると、血圧が上がってしまいます。数を数えながら行くと自然に呼吸ができ血圧が上がりにくくなります。運動後にコップ1杯の牛乳や豆乳をとるなど、運動と併せてたんぱく質といった栄養をとることも効果的です。

リハビリテーション科

【編集後記】

暑さ厳しい中、皆さま体調は崩されていませんか？今年は、新型コロナウイルスの感染拡大が続き、私達の暮らしにも大きな影響が及んでいます。まだ完全に収束されていない状況が続いていますので、今後もマスクの着用・手洗い・うがいなどをこまめに行い、一人ひとりが感染症対策に努めていきましょう。



永生病院 130床(一般病棟 40床・介護医療院 90床)

医療法人 圭良会	
● 永生病院	香川県仲多度郡まんのう町買田221-3 Tel 0877-73-3300
● いこいの郷 (居宅介護支援事業所)	Tel 0877-73-3655
● いこいの家 (通所介護)	Tel 0877-73-3718
● げんきの郷 (通所介護)	香川県仲多度郡まんのう町買田102-1 Tel 0877-58-8811
● 森内科	香川県仲多度郡琴平町1167 Tel 0877-73-4188
● グループホームこんびら (認知症対応型共同生活介護)	Tel 0877-73-0811
● サンライズこんびら (小規模多機能型居宅介護)	香川県仲多度郡琴平町権井字池田451番地1 Tel 0877-58-8600

永生病院広報誌「ゆるめオ」第60号
発行元：医療法人 圭良会 永生病院
編集者：医療サービス改善委員会
住所：〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田221-3
TEL:0877-73-3300
FAX:0877-73-3202
永生病院のホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/>
eメールでのお問い合わせは keiryokai@eisei-hp.or.jp
発行年月日：令和2年7月15日

with コロナ時代の新しい生活様式

緊急事態宣言解除が5月25日より徐々に全国で実施され、特定警戒都道府県であった北海道、東京、神奈川、千葉、埼玉の地域においても6月19日に移動自粛の制限が解除となりました。新型コロナウイルス感染症専門家会議の報告では、世界の累積感染者数、死亡率において、日本は他国に比しいずれも非常に低い水準となっています。人口10万対の人数で見ると、スペイン、イギリス、イタリアが50~60人であるのに対し、日本は0.6人と桁違いの低水準です。

国内で実施されてきた感染対策に賛否両論あるものの、他国と比較して良好な結果であり、その要因として以下のことが挙げられています。

1) 緊急事態宣言による外出制限等の要請に対し、国民が協力して自粛の行動をしたこと、2) 国民皆保険制度により医療へのアクセスがよいため、感染者を早く探知できたこと、3) 保健所の公衆衛生水準が高く、国民の衛生意識も高いことなどです。山中教授も「日本人の清潔に対する意識の高さ」と「法律で規制することなく自主的に協力して自粛生活をする国民性」を大きな要因ではないかとされています。

しかしながら、これまでのインフルエンザ、SARS、MERSと感染伝播様式が異なり、未発症の人から集団感染が生じるため、感染拡大の制御が困難であり、探知する時期が遅れると急速に感染拡大が起こり、とてもやっかいです。簡便な検査キットはまだ充足されず、効果的な治療薬・ワクチンが確立されていない中

で、今後、緊急事態宣言解除後の第2波、第3波が起こる可能性は高く、それにむけての感染対策が求められます。マスク着用、手洗い、咳エチケット、ソーシャルディスタンス、部屋の換気、三密を避けた行動など常に感染対策を意識した新たな生活様式を継続していくことが大切となります。一般の方々の意識の中にも「感染対策」というフレーズが定着しつつあります。自粛要請にて大変な思いをされている業界もありますが、新たな協力関係が芽生え、新たな展開、発展が期待されている状況もあるようです。

治療薬・ワクチン開発までしばらくは我慢の時期が続くと思われませんが、集団感染のリスクが高い場所として、接待を伴う飲食店と共に医療機関、高齢者施設が挙げられています。実際、全国で院内感染が発症した医療機関のニュースが散見されており、院内においても危機意識は高くなっています。感染対策に対する意識をさらに高めつつ、第2波に備えて地域の感染状況を踏まえて不要不急の外出を自粛し、一人ひとりが感染防止対策の徹底を実践していくしかないと思えます。患者さまにもご理解ご協力の程お願い申し上げます。



理事長 森 伊津子

当法人における 新型コロナウイルス感染症対策

【外来受診の患者さま】

- 1) 来院時、玄関にてアルコール手指消毒
- 2) 受付時、「新型コロナウイルス感染症チェックリスト」による問診
- 3) 発熱者は、別の部屋で診察を行う
- 4) 待合室では、椅子の間隔をあけ密接・密集対策を行う
- 5) 診察室に入る前に再度アルコール手指消毒

【院内での感染対策】

- 基本的に標準予防策を実施し、感染経路別予防策も追加して行う
- 1) 手指衛生の励行(5つのタイミング)
 - 2) 個人防護具の適切な選択・着用
 - 3) 咳エチケット
 - 4) ケアに用いられる器具の管理
 - 5) 環境整備
 - 6) リネン類の管理、食器類の管理

正しい手指消毒

手洗いの基本とタイミング

- **手洗いの方法**
通常は、「エタノール含有消毒薬による手指消毒」を行います。目に見える汚れがついている場合は、「液体石けんと流水による手洗い」を行います。
- **手洗いのタイミング:**
入所者に触れる前後、ケアの前後、入所者の周囲の環境や物品に触れた後 等

エタノール含有消毒薬による手指消毒



【面会について】

3月上旬より面会制限としておりましたが、緊急事態宣言解除後、当院では7月より完全予約制での面会といたしました。しかしながら、新型コロナウイルス感染症第2波の可能性は高く、未発症の感染者から感染拡大につながる危険性があり、院内感染対策上、慎重にすすめております。面会者の方にはアルコール手指消毒、マスク・フェイスシールド着用をお願いし、特定の場所での短時間の面会とさせていただきます。

【職員の取り組み】

- 1) 1日2回体温測定実施するとともに、自身の健康管理を行う
- 2) 標準予防策を徹底して実施し、職員全員で院内の環境整備に取り組む
- 3) 感染対策の勉強会を実施し、全員が共通の理解に立って実践する

【通所介護事業所】

利用者さまは、来所前に発熱などの健康状態の変化の有無について確認させていただきます。また、同居のご家族さまについても、発熱などの健康状態や、感染拡大地域との往來の有無などを聞き取りさせていただきます。来所後、事業所内では、うがい、手洗いの励行、マスク着用、咳エチケットを厳守させていただきます。

手指衛生

手指衛生が必要な5つのタイミング



個人防護具 (Personal Protective Equipment: PPE)

- 医療従事者を微生物や有害物質の曝露から守り、微生物や有害物質の拡散を防ぐ



【出典】藤田烈 編：現場で即役立つ！感染対策パーフェクトガイド、2011、pp.14-19、学研メディカル秀潤社、東京

コロナに負けない 身体づくり

① 免疫力について

Q 私たちの身体を守る「免疫力」とは何かご存じですか？

私たちの身の回りには、細菌やウイルスといった健康に悪い影響を与える病原体が無数に存在しています。それでもすぐに体調を崩さないのは、私たちの身体に備わっている「免疫力」のおかげなのです。「免疫力」とは、自分自身と外からの異物を区別して、異物を排除する動きのことです。この動きによって、私たちの身体はウイルスなどの病原体から守られ、健康に保たれているのです。つまり、私たちの身体に備わっている「免疫力」は、健康な生活を支える重要な役割を担っているのです。しかし、この「免疫力」は、様々な要因により低下してきます。ストレスや乱れた食生活などの生活習慣、汚染された生活環境に大きく影響を受けてしまうのです。ですから、まずはストレスや疲労をためないようし、食生活を見直して、バランスの良い食事を摂ることが「免疫力」の低下を防ぐ第一歩なのです。

● 免疫力を高める食材

- ・にんにく ・生姜
- ・セリ科(にんじん・パセリ・セロリ・みつば)
- ・キャベツ・玉ねぎ・なす・トマト・ピーマン・ブロッコリー・カリフラワー・青菜
- ・みかん・レモン・グレープフルーツ・オレンジ・りんご
- ・大豆 ・お茶
- ・玄米 ・ごま



● 免疫力を高める食事の摂り方

・「一汁三菜」の和食をおすすめします！
洋食や外食中心だと「たんぱく質」「糖質」「脂質」に偏りがちです。「食物繊維」「ビタミン」「ミネラル」もまとめて摂るには『一汁三菜』の和食が一番!!
例えば…玄米御飯・菜っ葉や海藻、きのこ、豆腐が入ったお味噌汁・焼き魚・野菜の煮物・和え物や酢の物・お漬物といった組み合わせが一番バランスの良い組み合わせであり、食事療法の基本です。



～ 免疫力を高める食材を積極的に摂り、病気に負けない健康な身体を作りましょう。～