

宮の沢町内会

医療と介護の町づくり通信

第 6 号 2020年6月25日発行
発行者 宮の沢町内会 医療と介護の連絡協議会

宮の沢町内会から発行するこの通信は医療や介護、認知症などの不安を取り除き安心して暮らせるためのヒントを満載し、会員の皆様へお伝えする情報誌です。この通信は宮の沢町内で医療や介護の事業を行っている事業者が、互いに連携して暮らしをサポートする知識をお伝えするとともに、災害時はお互いに連携して対応する目的で昨年11月に発足した地域包括ケアシステムの宮の沢版です。この紙面の末尾に会員メンバーと事務局を掲載していますのでお気軽にご相談ください。

今回の担当は、住宅型有料老人ホーム 山の手後楽園 施設長 林 里美さんが担当します。新型コロナウイルス感染拡大の防止から会員皆様は大変なご苦勞をされています。

最初に特別寄稿として手稲リハビリテーションセンター三原施設長に感染対策のお話をお聞きしました。

事務局 宮の沢町内会副会長 中川 和彦

日頃より当施設の運営にご理解、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、ご承知の通り北海道では緊急事態宣言が解除となりましたが、札幌市内においては現在も感染者が発生し予断を許さない状況にあります。当施設におきましても、国、市からの指導に基づき感染対策を実施しており、現状についてお伝えさせていただきたいと思っております。

まず、ご利用者様の毎日の体温測定その他、食欲や呼吸状態、倦怠感等の健康状態を日々観察、確認し早期対応に繋がれる体制を整えています。施設内の消毒や換気は日に複数回実施し、食事時は飛沫感染防止の為に対面にならない、アクリルボードを活用する等様々な場面での工夫や配慮をしております。また、職員も自らが感染源にならない為に、自分自身だけではなく同居家族に体調不良者が発生した場合は自宅待機する等出勤可能な健康状態や、状況を具体化し施設内に最大限持ち込まない対応を継続している状況です。

ご家族様に対しても「面会の自粛のお願い」を実施しておりますが、少しでも安心感に繋がればとline動画でのオンライン面会の実施や、お電話での情報提供に努めております。

今後は新たに示された「新北海道スタイル」を基本とし感染予防に努めて参りたいと思っております。

今後ともよろしく願いいたします。

*その他、施設からの情報発信はブログからも閲覧できますので是非ご覧下さい！



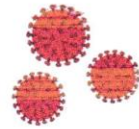
宏友会ブログ更新中！
kouyuukai.blog.jp



社会福祉法人 宏友会
特別養護老人ホーム
手稲リハビリテーションセンター
施設長 三原 尚



コロナうつ（アフターコロナうつ）



新型コロナウイルスの感染拡大を受け、多くの企業では現在でも在宅ワークの機会が増えています。日常生活に於いてもまだまだ買い物、散歩、趣味活動での外出も制限され、ストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。通常の日課が失われるとうつ病になりやすいといわれています。

<心の健康リスク>

①睡眠リズムの不整

人が生活する中で、心はストレスと戦っており、そのストレスは、規則的な睡眠により回復されます。睡眠が不規則になると睡眠の質、時間が低下し睡眠中のメンテナンスが不十分となり心は打たれ弱い状況になります。



②日中の活動量減少

自宅で過ごすことが多くなると、駅までの歩行、階段昇降等歩行機会が少なくなり運動による適度な身体疲労が得られず睡眠が浅くなります。

③他人との交流減少

人は、集団で行動する動物であり、日中は家族以外の人と会い少し緊張した関係も必要です。対人ストレスが逆に過小になると、それもまた心の健康を損ないます。心も体も少しずつ鍛え続けることが必要です。

<コロナうつの予防>

①規則正しい生活

睡眠時間を固定し23時ころまでには床に着く習慣を！
栄養バランスの良い食事を同じ時間に！



②適度な運動

ラジオ体操は3分間の全身運動です。万歳、足踏み運動も効果的！

③適度な会話

メールで用件のみ伝えるのではなく、時には挨拶、世間話をテレビ電話で！

緊急事態宣言が解除され、ほっと一息ですが、生活リズムを崩しすぎないこと、適度な運動をすること、友人や家族等人と接する時間をつくり気分転換で

コロナうつ、アフターコロナうつを撃退しましょう。

わがまち、病院・施設紹介(第6回) 山の手後楽園

住宅型有料老人ホーム

当施設の特徴は、訪問看護と訪問介護にて身体・精神症状の改善(認知症含む)を目標に看とりまでケアをしている住宅です。看護職員は全体の6割です。

ケア理念

- ・「楽しかった」「良かった」という明るい暮らしを提供します。
- ・人生に寄り添い、優しさや癒しの言葉かけを忘れません。
- ・one care one smile(ワンケア ワンスマイル)笑顔と元気を誘います。
- ・自分の家族にされたい、愛情のある質の高いケアを目指します。
- ・挨拶と感謝を忘れず、責任ある行動をします。



改善事例の紹介

事例1 ・80代 要介護4 女性 尿失禁、転倒、認知症がありました。

改装療法・リハビリ・トイレ誘導・内服コントロール・洗面歯磨き声掛け、一緒に掃除、寝具交換をすることで
要介護3となり、尿失禁や転倒も改善されました。

事例2 ・80代 要介護4 男性 転倒、車椅子使用、
暴言、介護拒否、寝具・衣類排泄物汚染がありました。

リハビリ・内服コントロール・体調管理・週3回の清掃・
オムツ交換をすることで、自分で食堂まで歩行や洗面・髭剃り、
オムツ交換ができるようになり、暴言なく笑顔が
みられるようになりました。



事例3 ・90代 要介護4女性 入院中心臓病で動悸があり、車椅子・ポータブルトイレ使用し、転倒が多く、退院後帰宅することが難しいと言われました。

体調に合わせてリハビリ、体調管理、トイレ誘導することで
3ヶ月後、転倒なく一人で歩いてトイレへ行けるようになりました。

連携機関

訪問診療

- いまいホームケアクリニック
- 勤医協札幌西区病院在宅医療部
- ひろ内科循環器科クリニック
- ホサナファミリークリニック他

薬局

- 北日本調剤北29条薬局
- 宮の沢いづみ調剤薬局他

連絡先

入居のご相談、問い合わせは施設長林(はやし)まで。

有償ボランティア・介護スタッフも募集中です。

住所：西区宮の沢3条5丁目22-8

TEL：011-616-6766

FAX 011-213-7177

HP：<https://npoyuuki.iimdo.com/>



入居者様と野菜売りレクの様子

宮の沢町内会医療と介護の連絡協議会メンバー

1 ひろ内科循環器科クリニック	宮の沢3条5丁目24-10	☎671-2727
2 ホサナファミリークリニック	宮の沢3条3丁目6-1	☎688-9807
3 まるごとケアの家ホサナホーム	宮の沢3条3丁目6-1	☎688-9859
4 グループホームグットケア宮の沢	宮の沢3条4丁目7-5	☎668-8000
5 小規模多機能ホームグットケア宮の沢	宮の沢3条4丁目7-5	☎668-8000
6 特別養護老人ホーム手稲リハビリテーションセンター	宮の沢490番地	☎663-2931
7 グループホーム風車の家	宮の沢490番地	☎666-8514
8 住宅型有料老人ホーム山の手後楽園	宮の沢3条5丁目22-8	☎616-6766
9 札幌市西区介護予防センター	西野2条8丁目1-8	☎663-2558
10 札幌市西区第2包括支援センター	西野2条2丁目5-7	☎661-3929
11 宮の沢町内会	宮の沢2条5丁目1-28	☎661-6796