

# たいよう

第142号 令和2年7月発行  
独立行政法人地域医療機能推進機構  
神戸中央病院附属介護老人保健施設  
〒651-1145  
神戸市北区惣山町2-1-9  
TEL 078-595-2323  
FAX 078-595-2717



## 新型コロナウイルス感染拡大防止に向けた取り組みについて



食事前の手指消毒



バランスの摂れた食事



共有部分の消毒、換気



体操（運動不足解消）



飛沫予防対策（パーティション設置）

デイ利用者様



\*全国的に依然として小規模クラスターが発生している状況を踏まえ、デイケアでも施設利用者への健康観察を徹底し感染対策に取り組んでいます。



## 大友施設長退任のご挨拶



3月末で7年間努めさせていただいた施設長を退任しました。この期間で大きく変化してきたのは介護老人保健施設が終の棲家ではなく、医療機関から在宅復帰への中間点あるいは、在宅中の方々をブラッシュアップする立場という方針が前面に出されるようになったことではないかと思えます。今回の新型コロナ拡大の状況が非常事態宣言まで引き起こしたことにより、世の中の人々皆が人との付き合いを制限される経験をして、隔絶された施設におられる高齢者の置かれている状況に気付く機会を得た方々も多い事でしょう。

あるいは施設等に入所されているご本人やご家族の場合、仕方なしとはいえ面会停止措置が取られた後は、対面することの重要性を再認識された方もおられると思えます。

STAY HOME は本来、人間の日常であったはずですが、そんなことを考えながらこれからも、職員ともどもご入所者やご家族の皆様と関わって参りたいと思えます。これまでのご厚情に熱く感謝いたします。

医師 大友 敏行

### 施設の食事（普通食）紹介

### 1日の献立例

当施設での1日の食事量（普通食）はエネルギー 1500kcal・蛋白質 60g・脂質 35g・脂質 35g・塩分 7g未満、水分（食事に含まれる）1450mlを目安に3食とおやつを提供しています。



朝食



昼食



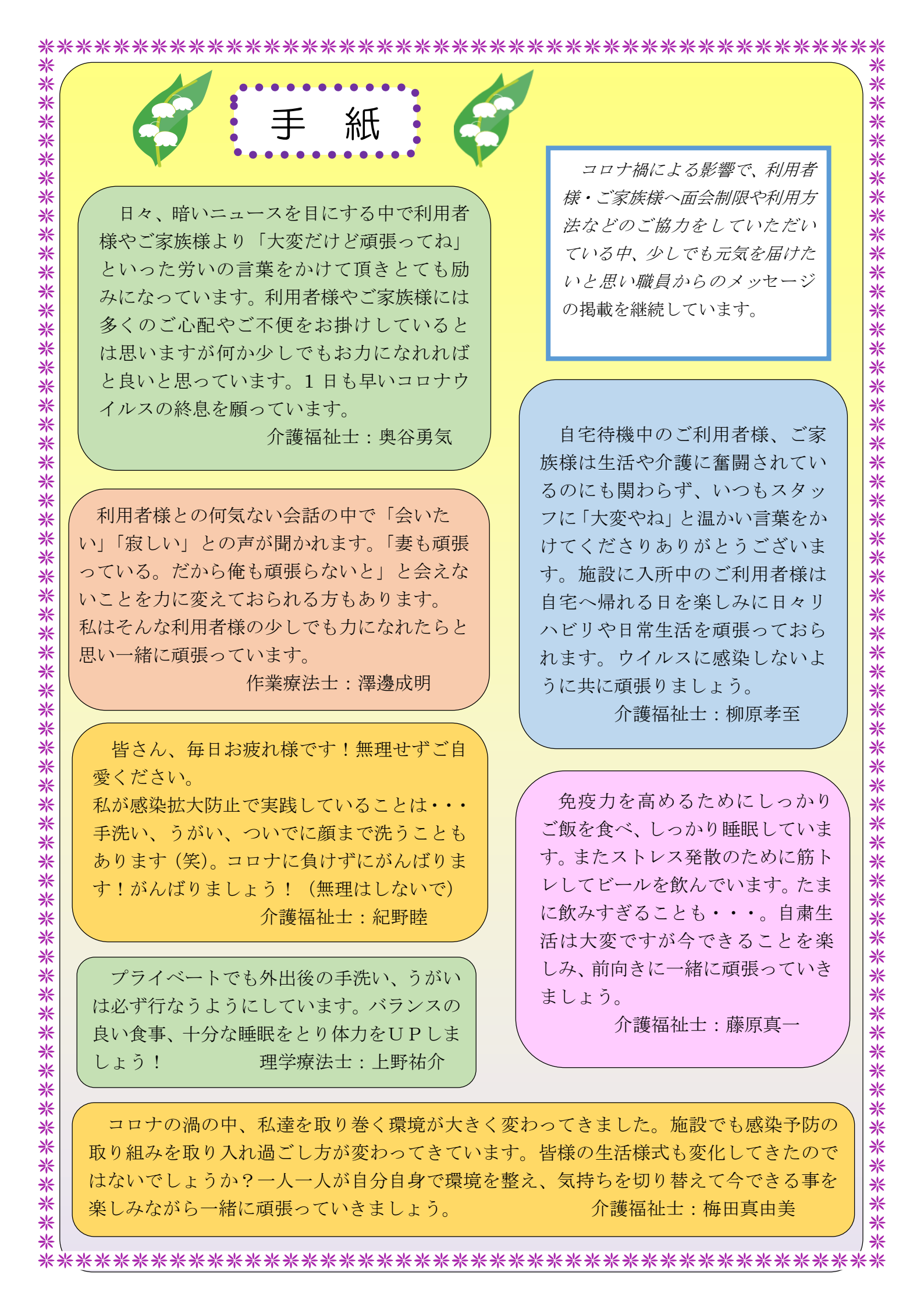
おやつ



夕食

ご家庭で作られる食事内容と比べていかがですか？この位の量を召し上がって頂くと丁度よい量と言えます。高齢になると、野菜中心の粗食のほうが健康にいいと考えている方も多いと思いますが、野菜中心の粗食は内臓の機能や筋力の維持に必要な蛋白質の摂取量が少なくなってしまうという難点があります。健康に暮らすためには蛋白質（肉・魚・卵・大豆製品など）の摂取が必要です。バランスのとれた食事、水分をしっかりと摂り、夏バテしない体力づくりをしましょう！





# 手紙



日々、暗いニュースを目にする中で利用者様やご家族様より「大変だけど頑張ってるね」といった労いの言葉をかけて頂きとても励みになっています。利用者様やご家族様には多くのご心配やご不便をお掛けしているとは思いますが何か少しでもお力になればと良いと思っています。1日も早いコロナウイルスの終息を願っています。

介護福祉士：奥谷勇氣

利用者様との何気ない会話の中で「会いたい」「寂しい」との声が聞かれます。「妻も頑張っている。だから俺も頑張らない」とと会えないことを力に変えておられる方もあります。私はそんな利用者様の少しでも力になればと思いいっしょに頑張っています。

作業療法士：澤邊成明

皆さん、毎日お疲れ様です！無理せずご自愛ください。

私が感染拡大防止で実践していることは・・・手洗い、うがい、ついでに顔まで洗うこともあります（笑）。コロナに負けずにがんばります！がんばりましょう！（無理はしないで）

介護福祉士：紀野睦

プライベートでも外出後の手洗い、うごいは必ず行なうようにしています。バランスの良い食事、十分な睡眠をとり体力をUPしましょう！

理学療法士：上野祐介

コロナの渦の中、私達を取り巻く環境が大きく変わってきました。施設でも感染予防の取り組みを取り入れ過ごし方が変わってきています。皆様の生活様式も変化してきたのではないのでしょうか？一人一人が自分自身で環境を整え、気持ちを切り替えて今できる事を楽しみながら一緒に頑張っていきましょう。

介護福祉士：梅田真由美

コロナ禍による影響で、利用者様・ご家族様へ面会制限や利用方法などのご協力をしていただいている中、少しでも元気を届けたいと思い職員からのメッセージの掲載を継続しています。

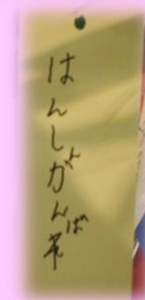
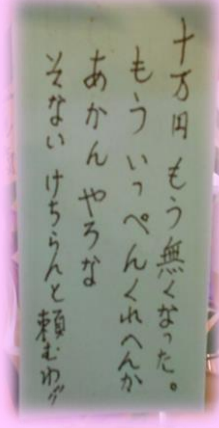
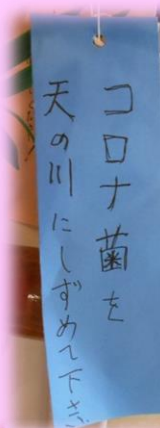
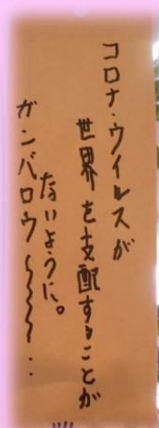
自宅待機中のご利用者様、ご家族様は生活や介護に奮闘されているのにも関わらず、いつもスタッフに「大変やね」と温かい言葉をかけてくださりありがとうございます。施設に入所中のご利用者様は自宅へ帰れる日を楽しみに日々リハビリや日常生活を頑張っておられます。ウイルスに感染しないように共に頑張りましょう。

介護福祉士：柳原孝至

免疫力を高めるためにしっかりご飯を食べ、しっかり睡眠しています。またストレス発散のために筋トレしてビールを飲んでます。たまに飲みすぎることも……。自粛生活は大変ですが今できることを楽しみ、前向きに一緒に頑張っていきましょう。

介護福祉士：藤原真一

## 七夕飾り



## 園芸ボランティア活動再開

コロナウイルス感染拡大防止の為、ボランティア活動の自粛をお願いしていましたが、中庭のお花が枯れてしまい利用者様の癒しもなくなっていました。しかし、今月よりボランティアさんには感染予防対策を行なっていただいた上で、活動を再開していただくことにしました。花や木もコロナに負けてはいられません。できる事から始めて、秋には植え替えが行なえ以前の生き生きした花木が咲いてくれることを楽しみにしたいです。



## お知らせ

理美容（散髪¥2000・顔剃り¥1500）

8月／3（月）4（火）5（水）

6（木）7（金）

9月／1（火）2（水）3（木）

4（金）7（月）

\*申し込み締切日：前月の25日まで

ふれあい喫茶・売店・行事は  
コロナウイルス感染拡大防止の為、当面の間中止します

## 編集後記

新型コロナウイルスの影響を受けて、世の中では、新しい生活様式への行動変容が求められています。

学校が再開し、外食する人も少しずつ増えてきてはいますが、まだまだ全てが日常…という日は、ほど遠いように思います。皆様もストレスが溜まっていると思いますが、感染症予防のため、免疫力を高める食事（蛋白質、ビタミンA,C,E等を含む食材）をしっかり摂って、みんなで乗り越えていきましょう！

（岸野）