



## 新しい生活様式

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐための生活指針です。  
一人ひとりの基本的感染対策として感染防止の3つの基本

### ① 身体的距離の確保（ソーシャルディスタンス）

- ・人との距離は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- ・会話する際は、可能な限り真正面を避ける。



### ② マスクの着用

- ・外出時や屋内でも会話するとき、人との間隔が十分にとれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。

### ③ 手洗い

- ・家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- ・人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- ・手洗いは30秒程度かけて、水とせっけんで丁寧に洗う。(手指消毒の使用も可)

## 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ・まめに手洗い、手指消毒をする。
- ・咳エチケットを徹底する。
- ・こまめに換気する。
- ・身体的距離を確保する。
- ・「3密」の回避(密集、密接、密閉)。
- ・一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事等、適切な生活習慣の理解、実行。
- ・毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪症状がある場合は無理せず自宅で療養する。



## 冬場の換気

- ・換気扇などを使って常時換気する。
  - ・室温が下がらない範囲で常に窓を少しだけ開けておくこと。
  - ・使っていない部屋の窓を大きく開けるなどして、2段階の換気をする。
  - ・部屋の温度は18度以上が目安。
- ※換気と同時に湿度も40%以上を目安にする事が勧められており、加湿器を使ったり、洗濯物を部屋に干したりする方法がある。



## 飲食時の対策

- ・少人数で、なるべく普段一緒にいる人と。5人以上の飲食は大声になって飛沫が飛びやすい。
- ・深酒、はしご酒は控え、短時間で適度な酒量で。回し飲みや箸などの共有を避ける。
- ・席は真正面や真横をなるべく避けて斜め向かい。食べたり、飲んだりする時以外は、なるべくマスクをする。

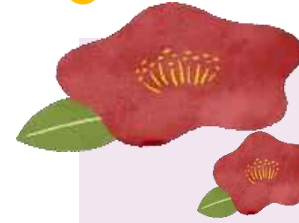
新型コロナウイルス感染症の予防には「新しい生活様式」を実践しながら、あまり気を張りすぎてストレスを感じないように過ごしましょう。

# 謙仁会 在宅ケアサポートセンターだより

居宅介護支援事業所 訪問看護ステーション 訪問介護事業所

電話 24-9388 FAX 22-1120 令和3年1月発行 第36号

謙仁会ホームページ <http://www.kenjin-kai.com.html>



2021年の年頭にあたり、

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年は新型コロナウイルスの流行が発端となり、地域の皆さまの生活様式はもちろん私たちの仕事の仕方まで変わってしまいましたが、本年も無事新年を迎えることができましたことを感謝申し上げます。

これもひとえにご利用者様、ご家族の方々、地域の皆さま並びに関係機関の皆さまの多大なるご支援、ご協力をいただいたことによるものと、深くお礼申し上げます。

まだまだ完全なる終息が見えない中、地域の皆さまが不安に思われていることを感じておりながら、あまりお役に立てていない自分たちに悔しい気持ちではありますが、一方で、ワクチンの開発が進むなど、僅かながら明るい兆しも見えてきております。

これからも私たちにできることは、地域包括ケアシステムのもと、地域の皆さまが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるための支援を目的としサービスの提供を頂いております。ご利用者様やご家族の皆さま、地域の皆さまに「お願いしてよかった」「来てくれてよかった」と安心され、満足して頂けるサービスの提供を行う使命に変わりありません。居宅介護支援事業所・訪問看護ステーションなないろ・訪問介護事業所の3事業所のスタッフ全員で今まで以上にサービスの質を高め、安全かつ安心できる環境づくりに努めて参ります。

今年もご指導ご鞭撻の程、宜しくお願い致します。

社会医療法人謙仁会  
在宅ケアサポートセンター  
センター長 松尾 圭志



今年も宜しくお願い致します。

## ◆ 出張介護教室致します ◆

在宅ケアサポートセンターでは、電話や窓口での相談はもちろん、老人会や婦人会など町の寄り合いに出向き、支援されている皆さまの不安の解消など少しでもお役に立てるよう介護教室(相談会)を随時受け付けております。



# 謙仁会 訪問介護事業所



明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。寒い季節になると、手先や足先の冷えが気になりませんか。東洋医学では冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下などといった症状が多数存在し、まさに「冷えは万病の元」と言えます。冷え性対策をしっかりと行って、冬を元気に乗り切りましょう。

## 寒い季節を乗り切る冷え対策！

冷え性を招く原因にはさまざまあります。温度を調節する自律神経がうまく機能しないことや、熱を作る筋肉量が少ないことのほか、しめつけのきつい下着や靴による血行不良が挙げられます。また、まれに貧血や低血圧など血管系の疾患などの病気が隠れていることもありますので、症状が重い場合は一度検査を受けることをおすすめします。



## 体をあたためる食事の工夫

栄養バランスのとれた食事を基本に、冷えが気になるときは身体を温める食材を積極的にとりましょう。反対に、身体がほてっているときは身体を冷やす食材をとります。なお、身体を冷やす食材は、熱を加えると身体を温める食材に変化するので上手にとりいれましょう。また、肉類などに多く含まれるたんぱく質は熱源となる筋肉を作るほか、シシャモやタラコ、アボカドやアーモンドなどに多く含まれるビタミンEには、末梢血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。

## カレーに合う生姜ライス

サッパリとした軽い刺激でカレーがもりもり食べられます。カレー以外の魚介系料理や和食にも合うご飯です

- 材料**
- ・お米 1合
  - ・塩 少々
  - ・酒 大きじ 1/2
  - ・生姜 1片

- 【作り方】**
1. 2合のお米を炊く用意をする (研ぐ→30分浸水)
  2. 塩、酒を入れてから水を通常量の1合分まで入れて混ぜ、千切りにした生姜を乗せて炊く。
  3. カレーに合わせてます。

### 体を冷やす食材



### 体を温める食材



### 中間の食材

- 玄米
- とうもろこし
- そば
- あわ
- ひえ
- もち

夏季が旬のもの熱帯でとれるもの、精製された食品、加工食品など  
寒冷な季節や地方でとれるもの、根菜類、発酵食品など

## 七草がゆの知恵

七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれました。そこで、無病息災を祈って七草がゆを食べたのです。実はこの七草がゆ、とても料理にかなった習慣です。七草はいわば日本のハーブ、そのハーブを胃腸に負担がかからないおかゆで食べようというのですから、正月疲れが出はじめた胃腸の回復にはちょうどよい食べ物です。

- 芹(せり) ……水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進。
- 薺(なずな) ……別称はベンベン草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。
- 御形(ごぎょう) ……別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果がある。
- 繁縷(はこべら) ……目によいビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった。
- 仏の座(ほとけのざ) ……別称はタピラコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。
- 苣(すずな) ……蕪(かぶ)のこと。ビタミンが豊富。
- 蘿蔔(すずしろ) ……大根(だいこん)のこと。消化を助け、風邪の予防にもなる。



# 訪問看護 ステーション なないろ

## \*おいしい食事を食べるために\*

自分の歯で毎日の食事をおいしく食べることは、心と体の健康を保つために大切なことです。おいしく食べることで「味覚、触覚、温度覚」を感じる器官に働きかけています。また、歯で物を噛むことで脳が刺激されます。この刺激が脳の運動や記憶、思考を活性化させる働きを促しています。

「歯が抜けるのは歳をとったから・・・ではありません。」原因のほとんどが歯周病だといわれています。歯周病は放っておくと歯を支えている骨や組織が弱まってしまい、歯を支えられなくなって、最後は歯が抜けてしまいます。

(歯周病の発生要因)

- 1 細菌因子…歯周病菌をかかえこむ、歯垢(プラーク)が問題。
- 2 環境因子…喫煙、ストレス、不規則な生活習慣。
- 3 生体因子…老化、糖尿病、肥満、骨粗鬆症など。

(チェックポイント)

- 1 週に1回は鏡で自分の歯茎の状態を見ましょう。
- 2 定期的に歯科検診を受けましょう。
- 3 歯ごたえのある食べ物をよく噛んで食べましょう。
- 4 生活習慣の見直し、バランスのとれた食生活を心がけましょう。
- 5 虫歯や歯周病、口臭予防のために口腔ケアをしましょう。

仕事や家庭の忙しさに、歯や歯茎の小さな異常を見逃さないよう気をつけましょう。

## 毎日のブラッシングで予防

歯ブラシの毛先が歯と歯茎の間の歯周ポケットに入るように45度の角度に傾けましょう。

歯と歯の間、歯と歯茎の間に歯ブラシが当たっているかを確認しながら歯ブラシを細かく動かして磨いてください。



- 1 高齢になると・・・自浄作用が低下、虫歯や歯周病が多い、治療跡や入れ歯が多い、味覚が変化、口腔内が乾燥するなどの問題が起こります。
- 2 口の中を清潔にして誤嚥性肺炎を・・・誤嚥性肺炎とは、食べ物や唾液が誤って気管に入ることによって起こる肺炎のことです。この肺炎を引き起こす細菌には歯周病を起こす菌や入れ歯についている細菌が多く見られます。誤嚥があっても肺炎を起こさないために、普段から「口腔ケア」を習慣にしておきましょう。嚥下と呼吸は相互作用によって行われています。高齢になると、このタイミングがくずれて誤嚥する可能性があるため「むせ、咳き込む、声の変化など」症状に気をつけましょう。
- 3 寝たきりになっても・・・寝たきりの人の歯の健康や治療には、多くの専門家が連絡を取りながら行っています。自宅への訪問歯科診療などがあります。まずは、かかりつけ歯科医などにご相談ください。