



第2号  
平成30年1月発行  
新年号

介護老人保健施設  
アルカディア



# 戊戌 謹賀新年 戊戌

昨年中は、地域の皆様には大変お世話になりました。本年も地域の皆様に信頼される施設を目指して、職員一同努力していく所存です。ご指導ご鞭撻の程お願い申し上げます。

## 看護

感染時期、施設で一番注意しているのが「感染予防」です。今期も、感染予防対策に力を入れて、ご利用者様、職員の健康管理に取り組んでいます。

### 感染予防対策の一つ手洗いの重要性について



風邪をひき、咳やくしゃみをする事で、ウイルスが手に沢山付着します。この手で、色々な所を触れると、そこにウイルスが付着して他の方への感染拡大に繋がっていきます。

※ウイルスはドアノブ等の環境表面で2~8時間程度生存できます。一番多い感染経路は、「手」を介した接触感染です！

### “アルカディアでの取り組み”について

1ケア1手洗いを実施しています。昨年11月より、業務中すぐに手指消毒が出来るように、1人、1本、手指消毒剤を常時携帯するようになりました。現在薬局には、様々な手指消毒剤が販売されております。感染時期こそ、ご自宅や外出先で有効活用してみてもは？

タオルの共有は感染の元！家庭内であっても、タオルの共有は避けた方が良いでしょう。インフルエンザやノロウイルスが流行する冬場以外でも、1年中ウイルスや細菌に感染する可能性があるののでしっかり手洗いをしましょう。

看護部長 横瀬 幸代

## 介護

自宅介護で「家を空ける事が出来ない・・・。」という悩みを抱えている方々へ。自宅介護者が家を空ける時に役立つ豆知識を紹介します。



### 《タブレットやスマホを活用してモニタリング》



軽度の認知症等で留守番をお願いするには心配なケースもあります。そんな時には、タブレットやスマホで家の様子を外出先からチェックできる環境を作っておくのもひとつの方法です。

※カメラも3000円前後で購入できる時代です。

### 《一人でいるのがストレスにならない環境を作る》

お年寄りの中には、介護者が出かけてしまう事を不安に思う方や転倒によるケガ、自宅環境の管理等、自宅介護は頭を悩ませるばかりです。

デイサービスやデイケアなど利用して介護負担を少なくするだけでなく、介護者の気持ちをリフレッシュする事は非常に重要なのです。

### 《施設内勉強会・研修予定表》

※地域住民の方やご興味のある方も参加出来ます。【2月以降の開催日時は当施設までお問い合わせください】

1月 第2回施設内研究発表会【平成30年1月26日(金) 17:00~18:00】

2月 リスクマネジメント

3月 2018年 介護保険改定勉強会

介護長 安達 康二

# 栄養

昨年は海苔によるノロウイルス集団感染、ポテトサラダなどの惣菜による0-157感染など、食中毒の話題が多かった様に思います。食中毒は一年を通じて発生します。冬の季節には**ノロウイルス**に注意が必要ですね。

## おせち料理について

おせち料理は日持ちのする保存食ですが、常温で保存できたのは昔の話です。冷蔵庫で保管するようにしましょう。市販のおせちは賞味期限が記載されていますので、その期日を目安にしてください。手作りのおせちの日持ちは**冷蔵庫で3～4日**が目安です。おせち料理は年神様へのお供え料理であり、また家族の幸せを願う料理でもあります。

アルカディアの「三が日」は、毎年豪華な昼食でお正月を祝います。

季節料理として2月は**節分・バレンタインデー**、3月には**お彼岸のおはぎ**等、毎月、季節にちなんだお料理やおやつをご用意しております。



管理栄養士 大津 清江

# リハビリ

## “免疫力を高める方法”について

厳しい寒さが続く季節に必要な事、それは『自分を守る事!』です。寒い時期になると、風邪をひく人が増えます。何故、風邪をひくのでしょうか？

体の中には、ウィルスや雑菌、その他の病の素となる細胞などと戦う【免疫】という大切な機能が備わっています。この免疫機能が何らかの理由により、正常に働かなくなってしまうと、免疫力は低下してしまい、ウィルスや雑菌などの外敵に対抗する事が出来なくなってしまいます。

その結果『風邪をひく』のです。

～ 風邪をひかないようにする方法 ～

⇒ 免疫力を高める!

～ 免疫力が低下すると ～

⇒ 病気の悪化、肌荒れ、便秘、下痢、口内炎、吹き出物

※免疫力を高める為に大切な事は・・・

### 《 普段の生活スタイルを見直す事! 》

そして、もう一つ大切なのは、適度な運動。

ここで重要なのが、「適度!」に行う事です。激しい運動をすると、運動をしない状態の時よりも免疫力が低下し、「風邪をひきやすい状態になる」と言われています。

～ おすすめの運動は ～

⇒ ラジオ体操、ウォーキング、軽いストレッチ

また、運動を継続して行う事が、より【免疫力】を高めるには重要となります。

リハビリ科 科長代理 篠原 亮



近隣地域向け広報誌“FIELD～フィールド～”をご覧頂き、誠に有難うございます。

## 次回予告!!!

次回は4月発行です。

次回は相談員・介護・看護からのお役立ち情報等をお伝えしようと思います。また、ご不明な点やご質問、「こんな事が知りたい!」等のご要望がございましたら、是非アルカディアへご連絡下さい。

また、施設見学も行っておりますのでご希望の方は、事前に下記問い合わせ先にご連絡下さい。

ご興味のある方は、是非、ホームページもご覧下さい。



問合せ先：介護老人保健施設アルカディア 東京都武蔵村山市三ツ藤 1-98-1