

あおもり協立病院 デイケア便り 9月号

★新型コロナウイルス感染症について★

日頃から基本的な感染対策へのご協力、ありがとうございます。
感染力の強いデルタ株によって感染が拡大し、感染経路不明の感染者が増えてきています。そのため感染対策を強化することになり、お手紙を配布させていただいています。利用者様・ご家族様共に、引き続きご協力をお願いします。

★ご利用者様の声★

現在行っているリハビリプログラムを紹介します。

- ①転倒予防体操（各10回、1kg負荷）
- ②上肢ex（洗濯バサミ、ハンドグリップ緑30回）
- ③起立台（5分）
- ④立位ex（P/Bで各10回。スクワット、台またぎ23cm）
- ⑤階段昇降（10往復）
- ⑥歩行練習（見守り、歩行器）
- ⑦自転車エルゴメーター（高さ7、10分）

ゆっくり行くと姿勢の傾きや崩れが認識できていた方でしたので、利用開始からしばらくの間は「自分の姿勢が傾いているかどうか」「どっちに傾いている、そこからどうすれば真っすぐな姿勢に直せるか」を、③～⑤のプログラム中にご自分で感じてもらうようにしました。

台をまたぐ運動は、横に歩く練習と片脚で支える・バランスをとる感覚や動きを身につけていただくことで、特に屋外歩行で安定できるようになるのが狙いです。3か月前からプログラム変更し継続しています。⑦は体力面でも自信がついてきたようで、自ら希望されたので、試しに行いながら負荷量調整しています。



★★★ワクチン打ってもマスクは必要★★★

『新型コロナウイルスのワクチンを接種してもマスクをつけたほうがいい。1つだけの感染対策に頼ってしまうと、それがたまたま破綻した時に感染が起きてしまうからだ』という専門家からの話があります。ワクチンの効果は100%ではありません。ワクチン接種による発症や重症化の予防効果は明らかですが、ワクチンの2回の接種をして2週間以上後に感染が確認された『ブレイクスルー感染』と呼ばれるケースも報告されています。

コロナ対策と言えば①マスク着用②手洗い③3密の回避を言われています。しかし、感染流行期には『手洗いだけ』『マスクだけ』『ワクチンだけ』では十分な感染対策にはならないという事を念頭に置いて生活しなければなりません。つまり『たまたまマスクと顔の間に隙間ができていた』『たまたまワクチンが効かなかった』『たまたま手を洗うのを忘れて顔を触ってしまった』というようなことが起こりうる以上は、同時に複数の対策を行わなければなりません。

また、アレルギーによりワクチン接種できない人、病気によりマスク着用ができない人もいます。自分自身・家族、大事な人の為にも感染対策をしっかり行ってきましょう。

★マスクの正しい着用方法★

下記の2つを同時に遮断することが大事です。

- ①マスクのフィルターをウイルスや飛沫が通らない事
※デイケア利用中は不織布マスクを使いましょう！
- ②顔とマスクの間に隙間を作らない事

Happy Birthday

8月



8月：ねぶた祭り

ちぎり絵のねぶたと金魚ねぶたの山車を運行し、ねぶた祭りを開催しました。



金魚ねぶた運行



ねぶたの運行



ラッセ〜ラトラッセ〜ラ♪
ラッセ〜ラ、ラッセ〜ラ♪

バイキング

7/30(金)は洋食バイキングでした。オムレツやエビフライなど美味しくいただきました。午後レクは津軽三味線の生演奏で楽しんでいただきました。



お問い合わせ先:あおもり協立病院デイケア(病院1階)
〒030-0847 青森市東大野2-1-10 TEL(017)729-3358
見学はお気軽にご連絡下さい!

デイケアからの連絡

★追加利用者募集中★
10月は月曜日にバイキングを予定しています。午後は津軽三味線の生演奏もあります。詳細は決まり次第デイケア内に掲示しますので、希望者はスタッフまでお声掛け下さい。

月レクの感想やご意見、デイケアへの要望、困った事、質問など、
どんどんご意見下さい!(記入日) 月 日

★9月の月レク★
調理レクです。
お楽しみに!