

第107号 カトレアだより

発行日：2020年（令和2年）5月10日

〒191-0011

東京都日野市日野本町 6-3-17

TEL 042-589-2250

医療法人社団 英世会

介護老人保健施設 カトレア

面会制限の中でLINE面会を開始！

5月6日までの緊急事態宣言が5月末まで延期されました。新型コロナウイルス感染症の収束はまだまだ見通しが見えない状況です。

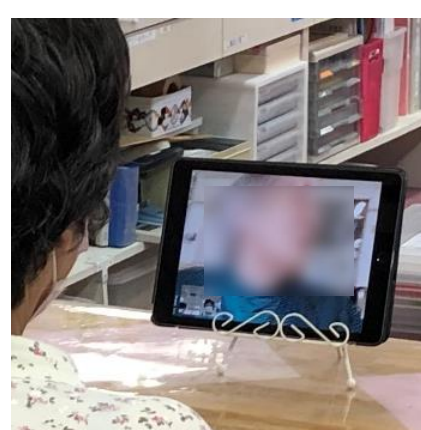
ご家族の皆様には、ご利用者との面会を「禁止」とさせていただいており、大変心苦しく思っております。ただ、緊急事態宣言の解除だけでなく、ある程度この感染症の収束が見えないと、「面会禁止」を解除することが難しいと考えております。

報道されておりますが、新型コロナウイルスの感染が広がり、厳しい状況になっている施設もあります。私たちは、先ずご利用者の「命」を守ることを優先させていただきたいと思っております。何卒ご理解いただきますように、伏してお願い申し上げます。

そのような状況の中、当施設では、ご家族とご利用者の面会方法として、「LINE」という無料で通話ができるソフトウェアを利用して、面会（ビデオ面会）を開始させていただくことになりました。スマートフォン（ガラケーでも可）をお持ちの方は利用しておられる方も多いかと思います。

携帯電話をお持ちでない方、また「LINE」の操作方法がわからない方でも、施設にいらしていただければ、事務室の窓口にて「LINE面会」ができます。また、ご自宅でも、カトレアのタブレットに「友達追加」していただければ「ビデオ通話」ができます。但し、対応する職員・対応できる時間、専用のタブレットも限られますので、予約制とさせていただきます。何卒ご了解ください。

現在、以下の写真のように事務室カウンターでの「LINE面会」は、すでに試験的に実施しております。テレビ電話が初めてで、ビックリしたり、戸惑ったり、恥ずかしがったりと、ご利用者の反応はさまざまでしたが、久しぶりのご家族との面会に、とても喜んでくださっていました。「LINE面会」についての詳細は、別紙にてご確認ください。



リハビリ特集④ストレス発散と運動 ～介護予防、自宅で出来る体操を～

リハビリ室室長 石井 雄大

コロナウイルス感染拡大のため、令和2年4月7日に国より「緊急事態宣言」が出され、東京都でも連日大勢の感染者が新たに確認されている状態です。

皆様にご協力いただき、利用者様とカトレアがこの事態を、共にどのように乗り越えていくか？ ストレスのかかるこの状況に対して、いくつかのご提案を出来ればと思います。



ストレスの発散とコントロール

不要不急の外出自粛によって心配されるのは、生活が抑制されることによる「ストレス発散機会の減少」「外出自粛による運動不足」です。これに焦点を当てリハビリの観点からこれら二つの関係について考えてみたいと思います。

人は生きていくうえで様々な方法でストレス発散を行い、精神的なストレス状態を正常に保っています。「買い物をする」「カラオケに行く」「お酒を飲む」「旅行へ行く」「友人と過ごす」など、ストレス発散のために無意識に個人個人が行っていることも少なくありません。今まさに生活が抑制され、それらが自分にとって大事なストレスコントロールの手段であったことに気づくことは少なくないと思います。

そこでストレスコントロールをうまく行う事は、健康状態を保つうえで大切な事となるため、いくつか紹介いたします。

① 生活リズムを大きく崩さない

外出自粛によって家にいる時間が増える、デイケア参加やその他の予定など、今まであった生活リズムが崩れています。例えば、朝起きる時間を気にしなくなった、普段から寝坊が多く朝ご飯を抜くこともある、身だしなみに無頓着になった、などさまざまなことが挙げられます。これは、日常的な緊張感がなくなったことにより生じるもので、生活のメリハリが無くなった状態といえます。良い生活リズムを保つことは健康管理・ストレスコントロールの一步です。起きる時間や食事、身だしなみなど出来る事から意識をしてみてください。

② 適切な運動と介護予防

ご自宅で皆様はどの様に運動していますか？ 自宅で過ごす時間が多くなると、やはり気になるのは「活動量の低下」です。活動量が全般的に低下する事で色々な2次的障害も招きます。体力・持久力・筋力が低下し、バランスが悪くなり、転びやすくなる、疲れやすくなる。今まで行っていた生活水準が保てなくなるなどです。出来るだけ、適切な量の運動を継続的に行う事が介護予防として必要です。



3密を避けた状態での運動習慣の確保は、どの様にすれば良いのか？ 人通りの少ない場所・時間帯を選んでの散歩や自宅内での自主トレーニングも有効な方法です。自身の中で計画的にスケジュールを立て取り組んでみてください。これは、良い生活リズムを作るポイントにもなります。

極端な運動不足が気になる、日常的に行っていたことがスムーズに出来ないなど、小さなことでもこれらがあった場合は注意が必要です。慢性的に運動不足になる前に運動習慣を付けましょう。自宅での無理のない運動習慣をご家族様みんなで行う事が大切です。

今回、通所の利用を自粛されている利用者様には、当施設のリハビリスタッフが独自に作成した、「おうちでできるリハビリ体操」のDVDもお渡しし、生活のアドバイスも必要に応じて行っています。また、カトレアではそういった方々に、期間限定での入所（1～2ヵ月）やショートステイでのリハビリ合宿も受け入れております。生活を維持するための入所はとても有効な手段です。気になった際には是非ご相談ください。その際は5～6回/週の個別リハビリの中で、生活指導や運動を提供し皆様の生活をサポートいたします。



生活リズムと運動習慣の関係

生活リズムと運動習慣は健康管理の上でとても密接な関係があります。運動をしないで家の中でじっとしている。これは精神的にストレスとなり抑うつ気分が増してしまいます。当たり前のことですが、「天気の良い日には日光に当たり、適度に運動をしたい」など、気持ちの変化も生まれます。活動自粛のさなかですが、感染対策の中、適切に運動する事は精神的な変化だけでなく、筋肉を使う事で血液循環や筋肉の凝りも改善し、柔軟性の維持にも効果があります。また、心肺機能の維持にもつながります。

まずは、皆様自身の生活リズムを紙に書き出して出来る事の整理をしてみましょう。

コロナウイルス蔓延のこの事態を共に乗り越え、普段の日常に向かってがんばりましょう

お花見、実施しました！

ご利用者は、感染症対策のため、ご家族との面会もできず、ずっと「ステイホーム」の状況でしたが、「やはりお花見にはお連れしたい！」と思い、3月23日から4月5日の期間、ご近所のお花見スポットへお連れしました。

雨の日もあったり、花冷えで実施できない日もあり、全てのご利用者をお連れすることはできませんでしたが、なんとか実施することができました。

事業計画で予定していた5月の道の駅へのドライブレクや、6月の高幡の紫陽花見学など、全て中止になり、とても残念ですが、施設内でもご利用者に喜んでいただける行事を実施してまいりたいと思います。



上映会「東京オリンピック1964」

- 5/18(月)14:00～ 3階ご利用者対象
- 5/20(水)10:00～ 2階ご利用者対象①
- 5/20(水)14:00～ 2階ご利用者対象②

昭和39年の東京オリンピックの開会式の様子・その年の流行歌・映画など、ご利用者にはなつかしい映像をお楽しみいただけます。

なつかしい 東京オリンピック1964

医療法人社団英世会
介護老人保健施設カトレア



所定疾患施設療養費算定状況

平成24年4月の介護報酬改定により、介護老人保健施設において、入所者の医療ニーズに適切に対応する観点から、肺炎や尿路感染症などの疾病を発症した場合における施設内での対応について、加算を算定しております。厚生労働省の規定に基づき、所定疾患施設療養費の算定状況を公表いたします。

平成30年度（平成30年4月1日～平成31年3月31日）算定状況			
疾病名	肺炎	尿路感染症	带状疱疹
人数	15	74	0
治療日数	82	471	0
平成31年度（平成31年4月1日～令和元年3月31日）算定状況			
疾病名	肺炎	尿路感染症	带状疱疹
人数	22	60	0
治療日数	133	388	0

新入職員のご紹介

作業療法士

（4月1日入職）

はじめまして。デイケアのリハビリを担当させていただくことになりました。作業療法士としても社会人としても一年目でわからないことがたくさんありますが、先輩方のご指導を受けながら早く皆様のお力になれるように、成長していきたいと思っております。

どうぞ宜しくお願い致します。

作業療法士

（4月1日入職）

4月に入職いたしました。

趣味は音楽です。聴くことも演奏することも好きですが、最近では自宅で音楽鑑賞していることが多いです。

去年はカトレアに実習でお世話になり、沢山の事を学ばせていただきました。ご指導頂きありがとうございます。

社会人1年目で至らない所が多くあると思いますが、精一杯頑張りますのでどうぞ宜しくお願い致します。

作業療法士

（4月1日入職）

4月にリハビリのスタッフとして入職しました。

これまで、地域に暮らす障害児者の相談員として働いておりましたが、対象となる方が住みたい場所で暮らすための支援を、より専門的にやりたいと、作業療法士の資格を取得しました。

担当させていただく利用者様が大切にしていることを尊重し、ご自身で人生を歩まれるためのお手伝い出来ますよう日々努めて参ります。

何卒よろしくようお願い申し上げます。

