



令和3年7月
発行

おれんじ通信にいま



今年は例年になく早く梅雨入りしました。

天気のよい日はとても暑くなり、雨の日は肌寒く、体調管理の難しい季節です。体調の変化に気を付け、元気に梅雨を乗り切りましょう。

昨年からの新型コロナウイルス感染症の感染拡大を予防するために、認知症カフェが思うように開催できない状況にあります。カフェが再開できる日を楽しみに、それまでの時間を元気に過ごしていただきたいという思いをこめて、この度、カフェ通信を作成することにしました。

カフェを休止しているスタッフさんからのメッセージ、認知症のこと、季節の健康管理のこと、新型コロナウイルスのことなどを掲載します。ぜひ一読ください。

緊急事態宣言の解除は、新型コロナウイルスと共存するための、新しい生活の始まりです。気を緩めることなく、感染予防や拡大防止にしっかり取り組みましょう。

特に、高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う時は、十分な配慮をすることが大切です。

新型コロナウイルス 新見型
感染症予防のため

新しい生活様式を実践!

飛沫感染や接触感染を防ぐため近距離での会話に注意しましょう

人との距離は千屋牛1頭分

約2m
間に千屋牛を入れるイメージを持ってね!

基本的感染対策			基本的生活様式「3密を避ける」		
人との間隔はできるだけ2m空ける	会話や外出時、症状が無くてもマスクを着用 咳エチケットも忘れずに	家に帰ったら水とせっけん で30秒手を洗う	×密閉	×密集	×密接
こまめに換気する	真正面での会話は避ける	会食は横並びで料理は個々に	冠婚葬祭などは 多人数での会食やおしゃべりは控えめに	買い物は1人が少人数 展示品をむやみに触らない	持ち帰りや出前も利用する
共有するもの複数の人が触れる物は定期的に消毒	出張・帰省や旅行は控えめに	遊びに行くなら屋内より屋外	毎朝体温を測る 会った人を記録	電子決済も利用する	発熱や風邪の症状があれば自宅様子を見る

企画／新見市

新型コロナウイルス感染予防のため、新見型「新しい生活様式を実践！」が作成されています。

感染症対策を生活に取り入れながら、今年の夏も元気にのりきろう！

ほっとカフェ ぽえむ グループホーム花みずき：新見市高尾



なかなか終息を見せないコロナウイルスですが、ご家族・地域の皆様には引き続き感染予防にご理解とご協力をいただきましてありがとうございます。

新型コロナウイルス感染拡大予防で、去年は「ほっとカフェ」の企画ができませんでした。ホームで季節毎に行事を行いました。地域の皆様・ご家族の皆様とカフェで交流したことが思い起こされ、とても懐かしく思えました。

さて、高齢者施設では、新型コロナウイルス感染予防に奮闘する毎日が続いています。ご家庭でも同じだと思います。高齢者が感染すると重症化しやすく、死に至る可能性もある怖い病気です。マスクの着用、手洗い、消毒、三密の回避等の予防を日常的に行い、勇気を出して戸外で散歩や適度な運動、交流を行ってはどうでしょうか。花みずきでは、「一度でも、一分でも、一秒でも会いたい」と思う家族の思いで窓越し面会を実施しています。

ワクチン接種完了し、新型コロナウイルスが落ち着き、「ほっとカフェ ぽえむ」が開催できる日を楽しみにしています。これからも皆さんとのつながりを大切にしていきたいと思っています。



認知症カフェ きらめき NPOきらめき広場：哲西町矢田

NPOきらめき広場では、認知症カフェきらめき運営委員が中心となり、当事者、家族、専門職、地域の皆さんが集い、毎月1回認知症カフェきらめきを開催しています。

主な内容は、哲西町診療所医師によるミニ講話、運営委員によるリズム体操、季節のミニイベント、参加者同士の語らい、介護、医療、福祉等の専門職による様々な情報交換等を行っています。

認知症についての学びの場、人と人のつながりの場、相談や予防、気になること等気楽に話し集える場所です。

認知症カフェきらめきは感染対策を行いながら、毎月開催しています。関心のある方はぜひご参加ください。

～問い合わせ～

NPO法人きらめき 電話：94-2134





ほっとカフェ わきあいあい 小規模多機能ホームわきあいあい：大佐小阪部

毎月1回 定期的に開催していましたが、去年は、新型コロナウイルス感染症予防対策のひとつ「密」を避けるため、やむなく1回も開催することなく休止しました。

現在、わきあいあいでは、座ってできる体操や、季節を感じられる飾り作り等に取り組んでいます。座ってできる体操の一つとして、じゃんけん体操があります。

「グー」「チョキ」「パー」の動作を繰り返す体操ですが、順番を入れ替えたり、動作の間に手拍子を入れるなどのタスクを加えることで、脳トレになり、身体能力の向上だけでなく認知症予防にもつながっています。左下の写真が、みんなでがんばっている様子です。

また、季節に合わせた飾り作りに取り組んでいます。

折り紙や、包装紙など自宅にある物を使って作成しています。少し困難な作業はスタッフが手伝うこともありますが、ご自分で作成する事での達成感を味わっていただく工夫をしています。コロナ禍で外出が難しい中で、季節を感じていただけることも大切にしています。

手指のリハビリはもちろん、作成中の会話等もコミュニケーションになり充実したものとなっています。

みなさんも、新しい生活様式のなかで自分にできる楽しみを見つけ取り組んでみませんか？

新型コロナウイルス感染症が落ち着き、みなさんをお招きして「ほっとカフェ わきあいあい」が開店できる日を楽しみにしています。



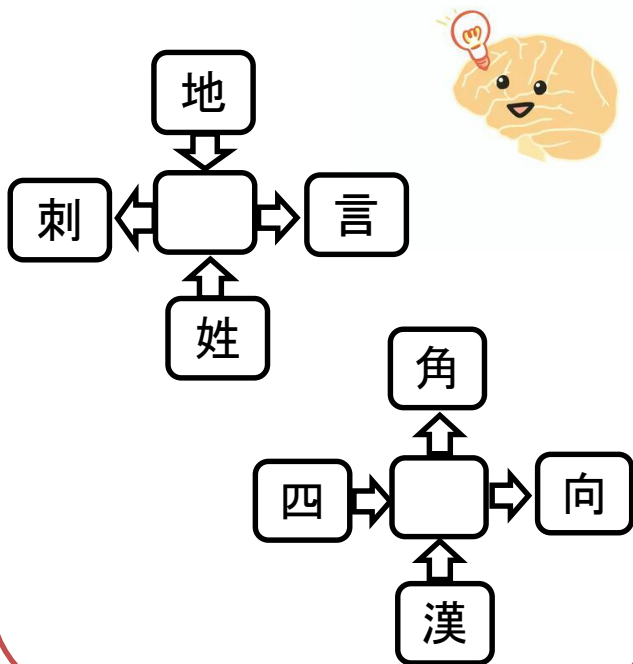
楽しそうだなあ～
新型コロナウイルス感
染症の収束が待ち遠し
い・・・



ちょっとひとしき

簡単エクササイズ～頭の体操編～

真ん中の口に入る漢字を考えましょう
矢印の向きに注意！



簡単エクササイズ～歌ってみよう編～

富士山

あたまを雲の上に出し
四方の山をみおろして
かみなりさまを下に聞く
富士は日本一の山



青空高くそびえ立ち
からだに雪の着物着て
かすみのすそを遠くひく
富士は日本一の山

簡単エクササイズ～食事編～

よくかんで、ゆっくり食事をしましょう
よくかむことで、脳の細胞の活性化を促します。
また、ゆっくり食べることで、食べすぎや肥満
を防ぐことにもつながります。

認知症地域支援推進員より

今年の夏は暑くなります！

新型コロナウイルスの影響で生活の仕方が変わりました。マスクの着用や密閉・密集・密接を避けるなど新しい生活様式を実践しながら生活しなくてはなりません。これから暑くなる夏に向けて、マスクをつけることによる熱中症にも注意が必要です。

① エアコンを利用して涼しい環境をつくりましょう

マスクをつけていると、体内に熱がこもりやすくなります。
室内の温度を28℃より低く、
室内の湿度は70%より低くなるように気を付けましょう。



② 1日に1500ミリリットルを目安にしっかり水分補給をしましょう

マスクをつけていると、のどの渇きを感じにくくなります。
のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう。

③ 身体を動かしたり、バランスのよい食事で暑さに強い身体をつくりましょう

家事をしたり、筋トレに取り組んだり、日常の中で動くことを意識しましょう。
栄養バランスのいい食事をとりましょう。しっかり睡眠を取ることも大切です。

