



今回の金城民生委員児童委員だよりでは、新型コロナ禍における、市内のある「特別養護老人ホーム」のリモート面会の現状(8月現在)について体験談をお伝えします。

大切にしたい

絆

きずな

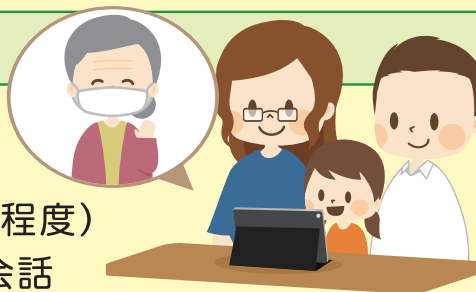
ある「特別養護老人ホーム」

新型コロナ感染拡大防止のため、「緊急事態宣言」ごろから入所者への面会が禁止となり、5月末に「緊急事態宣言」は解除されたものの、施設での面会禁止は解除されませんでした。

その後施設側では、安全に面会が出来る環境を整えられ、6月末からリモート(遠隔)での面会が可能となりました。

リモート面会の流れ

- 面会は前日までに予約が必要
- 当日、面会する家族は指定された部屋に入りタブレット(携帯端末画面)による面会(15分程度)
- 入所者は自室でパソコン画面に映る家族と会話



リモート面会で感じたこと

- 初めは、リモート面会が理解できず、入所者は不思議そうだった
- 家族の声が聞き取りにくく、入所者には介助(通訳)が必要
- 直接会話する場合とは違い、会話が一方的になりがち
- 画面越しではあったが、入所者の元気な顔が見られて安心した

新型コロナ禍で施設内感染防止など管理運営が非常に難しい中、面会の出来る環境にして頂き施設の方々には感謝です。





シニア
のあなたも

コロナに負けない!

新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり

4×3のポイント

新型コロナウイルス感染症の流行時には、日常の生活活動が制限され、運動不足、食事の不規則、気分の落ち込みなどが起こりやすくなります。これらの状態が続くと、フレイル（虚弱状態）が進行して、感染症にもかかりやすくなります。

これからも流行が繰り返すといわれている中で、シニア世代のあなたが免疫力を保ちながら、心身ともに健康に過ごすための生活のポイントを紹介します。感染予防行動（3密を避ける・手洗い消毒・マスク・換気など）と合わせて、できそうなことを考えて実行してみてください。

運動

1 座っている時間を減らす

テレビをみながらの体操や足踏み、家の掃除など、まず10分体を動かすことから始める。1日40分まで増やすことが目安。



2 毎日筋トレとストレッチを

椅子を使った筋トレのほか、ラジオ体操やご当地体操も筋肉維持に効果あり。筋トレとストレッチで転倒予防の効果も。



3 3密を避けて日中に散歩を

日にあたられば、筋肉や骨が強化され、体内時計もリセット。リフレッシュを兼ねて散歩すれば、一石三鳥!



食事

1 しっかり食べて低栄養を予防

いろいろな食品を組み合わせ、毎食欠かさず食べることが大切。フレイル予防、免疫力アップにつながります。



2 毎食、たんぱく質のおかずをとる

毎食、肉、魚、卵、豆腐などの大豆製品を1品。たんぱく質で筋肉アップ。牛乳・乳製品もおすすめ。



3 ビタミンDの多い食事と日光浴

ビタミンDの多い食品は魚ときのこ。骨を強くし、筋力の低下を防ぎます。日光浴でさらに効果増強。サプリでなく食事で。



口腔ケア

1 食事の前に「お口の体操」

食前に顔や舌の体操と唾液腺をマッサージ。唾液を増やし、食事中の誤嚥を防ぎます。



2 毎食後、寝る前に歯磨き

口腔内の清潔は誤嚥性肺炎の予防につながります。入れ歯の手入れも毎日1回忘れずに。



3 水分補給もお口の手入れ

こまめな水分補給で、口の中を乾燥させないことも大切。口腔ケアと感染予防に有用。熱中症予防のためにも大切。



心の健康

1 人とのつながりを大切に

シニア世代では、人との交流が特に大切。毎日家族や友人と電話やメールなどでしゃべりを。



2 心のリフレッシュを

外に出て日光を浴びれば、心も体もリフレッシュ。生活リズムを整えることも大切。



3 困ったときは支え合い

お互いに声をかけ合い、助け合いましょう。みんなの心の健康につながります。

