第159号　あじさい新聞　令和2年5月1日

あじさい新聞

第159号
発行所
シルバーステイあじさい
編集　新聞部
神戸市北区緑町
8丁目12-1
Tel078-583-2233

あじさい
リハビリ科
特集

『感染症に負けない身体を作ろう』

免疫力upに必要なもの

運動　食事　睡眠

今回は睡眠について！よく眠るためには

①寝る前のテレビ、スマホは避けましょう!!

画面の光を見ていると
体が夜を感じられなくなります。

②寝酒はやめましょう!!

寝付きは良いですが
眠りが浅くなります。

③眠くなってからベッドにつきましょう!!

無理に眠ろうとするとかえって
眠れなくなります。
就寝時刻こだわり過ぎない！

④眠る1～2時間前にお風呂に入りましょう!!

ぬるめのお風呂（40℃前後）
はリラックスできます。
寝る前の入浴は体の中心部体温が
下がり寝つきが良くなる

⑤コーヒーは寝る4時間前、タバコは1時間前にしましょう!!

カフェインの作用は4～5時間持続します。
タバコに含まれるニコチンも寝つきを
悪くしてしまいます。

⑥寝る2時間前までに食事をしましょう!!

満腹で眠ると消化のために胃腸が
働き睡眠の質が低下してしまいます。

シェイプアップ

奥にしまった健康器具の活躍

買いためて、押し入れの奥底に隠れていた健康器具の出番！ お家ジム　運動不足を解消しましょ。

思い切って片付けよう！

断捨離

日頃片付けることができなかった、周辺のお片付け、衣替えの時期とあって、いつか着るかも（着れるかも）と置いてあった衣類、後で片付けようと思っていた、書類や書籍、亡き両親の遺品の整理などなど、この機会にじっくりと腰を下ろして向き合います。外出できないストレスを周辺をスッキリすることによって、解消！

介護崩壊を招かないために

お家で自粛

こんな時だからこそ！

セルフロックダウン

ショートステイ、デイケアをご利用の利用者様、ご家族様へお願い

あじさいデイ、ショートステイをご利用の前に、ご本人やご家族様に**風邪の症状などがあるか、コロナウィルス感染判明者と接触された事があるか、を必ず、お知らせください。**無症状の感染者が多くいるなかで、高齢者の方が感染すると、重篤な状態となり危険です。
介護施設のサービスが停止にならないよう、私達職員は感染予防に万全の注意をはらい業務を続けています。どうか『これくらい大丈夫』と思わず、地域の介護崩壊を招かないためにも、皆様の体調連絡など、ご協力をお願いします。

あじさい家族会お知らせ

感染拡大防止のためしばらく
手芸の会・喫茶はお休みいたします。

5月の予定

音楽セラピー：中止
家族会喫茶　：中止
映画の日　　：5/21(木)
お誕生会　　：5/16・5/23(土)
　5月生まれの入所者様と家族様

新型コロナウィルス
感染予防のため
中止や延期となる
事が予想されます。
ご了承下さい。

コロナなんかに負けないぞ！

“サッカー人として”2020年04月10日（金）日本経済新聞掲載
『日本の力をみせるとき　三浦　知良』より抜粋

すべての行動が制限されるわけでない緊急事態宣言は「緩い」
という声がある。でもそれは、日本人の力を信じているからだ
と僕は信じたい。きつく強制しなくても、一人ひとりのモラルで
動いてくれると信頼されたのだと受け止めたい。
戦争や災害で苦しいとき、隣の人へ手を差し伸べ助け合ってきた。
暴動ではなく協調があった。日本にはそんな例がたくさんある。
世界でも有数の生真面目さ、規律の高さ。それをサッカーの代表
でも日常のピッチでもみてきた。僕らは自分たちの力をもう少し
信じていい。日本人はこういうとき、「やれるんだ」と。
「都市封鎖をしなくたって、被害を小さく食い止められた。
やはり日本人は素晴らしい」。そう記憶されるように。
力を発揮するなら今、そうとらえて僕はできることをする。
ロックダウンでなく「セルフ・ロックダウン」でいくよ。
　自分たちを信じる。僕たちのモラル、秩序と連帯、日本の
アイデンティティーで乗り切ってみせる。
そんな見本を示せたらいいね。

入所階あれこれ

3月27日に、3階フロア、2階フロア双方で、楽器演奏会がありました。元吹奏楽部の職員3人によるサックスの演奏は迫力満点でした。その後に、職員2人によるオカリナ演奏。きれいなメロディーがフロアに響き渡りました！最後は1人で三線の演奏、なかなか聞くことのできない生演奏で、静かな落ち着いた音色に心が温かくなりました！色んな楽器の豪華な競演。
入所者様も口ずさみながら楽しまれていました！

3階入所壁画
こいのぼり完成
しました！

介護風景

『元気そうね。顔色良くて安心したよ。』『あんた達のほうが顔色悪いわ。ちゃんと食べてるの？』『コロナやから、ここに居たほうが安心やな。』『あんたたちも、ここ入る？（笑）』『タブレットの画面の方が男前に見えるわ（笑）』『今度来るときには、○○もってきてな。』『△△ちゃん入学したよ。』写真を画面にかざして、『見える見える。おーきくなって、お兄ちゃんやな』面会禁止のなかで、いろんな風景が垣間見えます。声だけでなく、やっぱり顔がみえると利用者様も家族様もひと安心。事務員M

Stay At Home

コロナウイルス予防に欠かせられないマスク。そのマスクが店頭から姿を消してしまってはどうにもならない…ということで作ってみました手作りマスク！こんな時だからこそお家での時間を有意義に使いたいですね

デイケア今月の壁紙

今月の壁紙は５月にちなんで鯉のぼりです！利用者様達が一丸となって立派な鯉のぼりを作ってくださいました！ポイントは「ウロコ」ボリュームあるウロコで躍動感あふれる鯉のぼりが完成しました！

編集後記

連日のように報道されるコロナの情報。
神戸大震災を経験したあの時は、一瞬にしてなんの準備もなく、日常の生活を奪われ途方にくれました。自然の驚異は同じだけれど、自身を守り、大切な人を守るため、今回は私達ができる事、すべき事は方向づけされています。幼い子供や家族を置いて立ち向かっている医療、介護従事者の一端を担う私達、高齢者の健康を守り、日常生活を助ける使命をしっかりと心に留めよう。あの震災と比べたら少しの自粛なんて、へっちゃら、ライフラインは確保されてるのだから。　編集長　内田

てがきイラスト　ひぃちゃん