



コロナに負けるな!!

みんなで乗り越えよう



『新型コロナウイルス感染対策』についての 当法人の方針

日頃より、当事業所をご利用くださり、ありがとうございます。

皆さまにおかれましては、新型コロナウイルス感染の広がりを心配されていることと思います。

そこで、当法人の事業ご利用者全員に、当訪問看護事業において隔月で発刊させて頂いております「かなえるレター」を号外としてお届けすること致しました。

不要不急の外出自粛等により不活発な状況とならないよう、少しでもお役立て出来る情報を提供させて頂ければと思作成致しました。

当法人ではお子さまから高齢の方々までご利用くださっておりますので、お子さま向け・大人向けの情報をピックアップ致しました。お部屋の壁等に貼って頂き、日常生活に取り入れて頂けると幸いです。

また、皆さまにご安心してサービスご利用いただけるよう、当法人での感染予防対策もご案内しておりますので、併せてご一読頂けますようお願い申し上げます。

日々、感染予防対策にご理解・ご協力頂いていることに感謝致しますと共に、一日も早い終息を願ひ、皆さまの健康とご多幸をお祈り申し上げます。

日々、感染予防対策にご理解・ご協力頂いていることに感謝致しますと共に、一日も早い終息を願ひ、皆さまの健康とご多幸をお祈り申し上げます。

当法人は、新型コロナウイルスの感染・拡大予防のため 以下のようにサービス提供いたします

▶ スタッフの出勤・勤務形態

電車通勤時のマスクの着用、事務所に入る際の手指消毒及び石鹸による手洗いを徹底する。

出勤前の体温計測を必須とし、37.5℃以上の発熱がある場合は所長に連絡の上出勤を控える。

電車混雑時の通勤を極力避けるため、時差出勤・出勤拠点の変更を認める。



訪問に従事するスタッフについては、訪問以外の勤務時間帯の自宅での業務を認める。

▶ 研修会・会議等について

当法人主催の懇親会、研修会、会議は原則、中止または延期とする。

社内における会議・研修会は原則中止とする。開催が必要な際には、Web会議等、代替え手段にて実施する。



スタッフは各自ipadを所有しています



▶ 訪問系サービスについて

(訪問看護ステーション)

原則、当法人からの訪問中止は行わないが、感染予防の観点からお休みを希望されるご利用者にはその意向に沿う。



入室時にアルコールで手指消毒を実施

サービス提供時は
・マスク着用
・手洗い
・手指消毒
などの徹底

▶ 通所系サービスについて

(デイサービス・児童発達支援・放課後等デイサービス・コグトレ事業)

ご利用者には通所前にご自宅で体温計測をしていただき、37.5℃以上の発熱がある場合はご連絡の上お休みしていただくよう促す。



必要時にアルコール消毒実施



体調不良時の安静・隔離対応





自宅 でできる『簡単運動』

家にこもりがちな日々が続く、体を動かす機会が減っていませんか？ 家にいながら運動不足を解消しましょう！

自宅で出来る『ながら運動』

今回紹介する運動は、TVを見ながら、家事をしながら、布団の中で寝ながらなど、何かをしながら行う「ながら運動」です。

①椅子に座りながら



座りながら踵をあげます。

②洗い物しながら



シンクなど持ちながら踵をあげます。

③布団の中で



寝ながらつま先を上下に動かします。



無理のない程度でお試ください!

ダイナミックフラミンゴ療法

『ダイナミックフラミンゴ療法』は、片脚で立つ姿勢を1分間続けるという簡単で場所を選ばない運動です。片脚で立ち大腿骨頭(股関節の付け根)にしっかりと体重をかけることで、骨に刺激を与えることができ、骨粗鬆症の予防になります。また、下肢の筋力の増強とバランス改善の訓練にもなりますので、ぜひ試してください。



転倒しないように、机やイスなど、必ずつかまるモノのある場所で行ってください

注意点

朝、昼、晩の1日3回(左右)お試ください!

- ・転倒する恐れがありますので、何かつかまる物の近くで行ってください。
- ・可能な限り誰かが見守る中で行ってください。
- ・少しでも体に違和感を感じた場合は、運動を止め、かかりつけのお医者様にご相談ください。

知的能力を伸ばす『おうちでクッキー』

ママのまねっこしてみたい! パパと一緒にやってみよう!

子どもたちが伸びるときに一番大切なのは「やってみよう!」という意欲です。逆に言えば、「やってみよう!」は、子どもの力が伸びる大きなチャンスです。無理のない範囲で、「子どもが楽しめる状況」を演出してあげてください。お菓子づくりには、様々な感覚や遂行機能(物事を計画し、順序だてて実行する機能)を必要とし、楽しみながら子どもの心を豊かにし創造力を育めます。全ての工程ができなくても、一つでも一緒にできることを取り入れていただければと思います。また、クッキーづくりは一つの例ですので、お子さまに合わせたお菓子づくりでも良いです。

材料

バター or マーガリン	50g
砂糖	35g
たまご	1個
小麦粉	180g
バニラエッセンス	少々

1



子どもと計量カップや計りで量を量ってみよう! ボウルにバターを入れ、泡だて器でクリーム状になるまで練り混ぜる

数字や目盛を見て量を確認することで判断力・集中力を育めます。ボウルを押さえる手と、かき混ぜる手の左右別々の動きを必要とします。中身がこぼれない様に注意しながら、どんどん混ぜていく、出来上がっていく様子を見て判断力・分析力を育めます。

※最初にバターは常温に戻し、小麦粉はふるっておきます

小麦粉を2、3回に分けて加え、ゴムベラなどでさっくり混ぜる

②に小麦粉を2、3回に分けて加え、ダマにならないように子ゴムベラなどでさっくり混ぜる。ひとつにまとまればOK!!

2



砂糖を加えて、よく混ぜたら卵を割り入れて再度よく混ぜる

卵を割る力加減や、卵を押さえる指や開く指で、指先の動きと力加減の感覚・調整が育めます。

※バニラエッセンスがあるところに入れる

5



麺棒で厚さ5ミリ程度に伸ばし、好きな型抜きをする

力の調整や、力を加える方向、好きな形にすることで自主性や選択して行う工程を楽しく学べます。

3



4



オーブンを180℃に予熱しておく

料理に時間がかかる事や、段取り・効率よく作ることで出来る手順などが学べます。

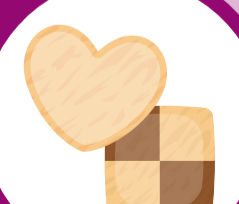
6



オーブンで20分焼く

オーブンシートをひいた天板に少し間隔をあけて並べ、あらかじめ180℃にしておいたオーブンで20分焼く。

7



うっすら焦げ目がついたら 完成

焼き加減はオーブンによって異なりますが、15分すぎたあたりから様子を見つつ、うっすら焦げ目がついたら完成です!



自宅 でできる『有酸素運動』

家にこもりがちな日々が続き、体を動かす機会が減っていませんか？ 家にいながら運動不足を解消しましょう！

① バタフライ

肩甲骨と体を大きく動かしましょう

予防：肩こり
回数：10回

注意点 腕だけが動かないように！
なるべくゆっくり！



② ボート漕ぎ

肩甲骨を引き寄せて体を大きく動かしましょう

予防：肩こり
回数：10回

注意点 肘を肩より後ろに引く
腕だけが動かないように！

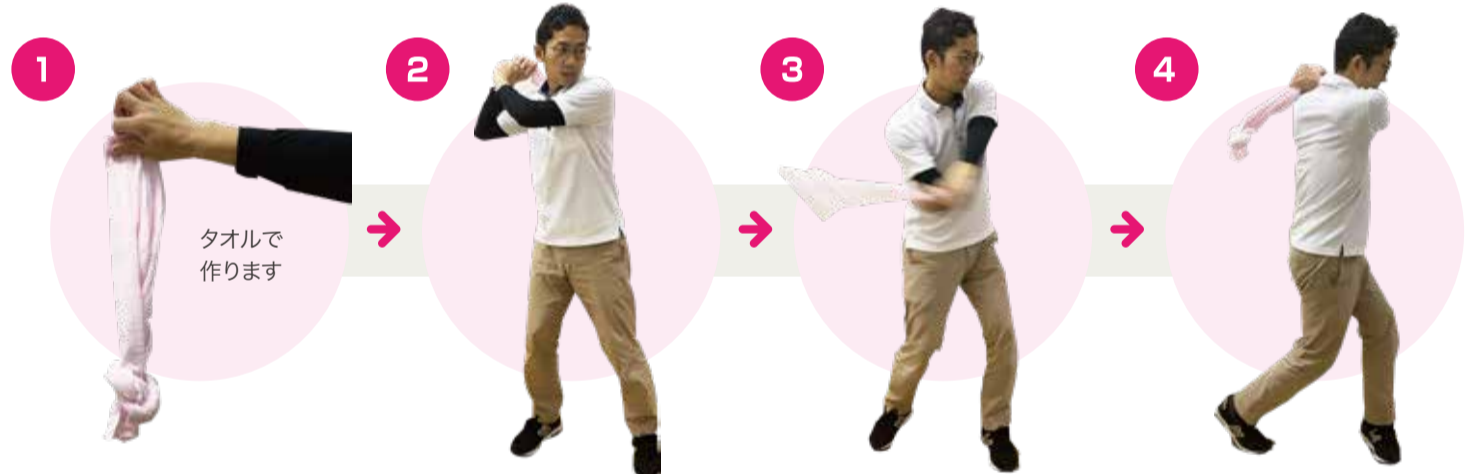


③ 素振り

腰をしっかりひねること

予防：腰痛、転倒
回数：10～20回

注意点 椅子に座って行っても
良いです



④ ランジ 支持物あり 立位・前後

体重を膝でささえること

予防：膝痛、転倒
回数：10回

注意点 必ず支えを持ちましょう。
膝が外内に向かないように！



おもちゃ部通信★「新聞棒づくり」 ワンポイント リハビリ

工程①:『新聞の長辺をもって丸める』

太さに左右差が出ないように手首を動かす運動。
ずれないように構成するための「目と手の協調」が図れます。

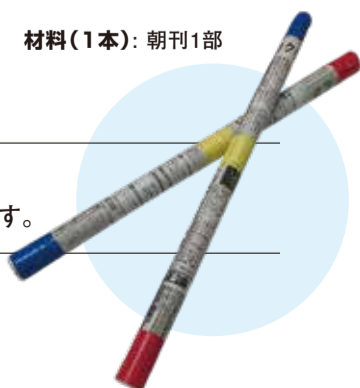
材料(1本): 朝刊1部

工程②:『しっかり芯をつくる為にきつくまく』

指先の力加減と、小指でしっかり握りこんで「握力の強化」を図れます。

工程③:『筒を持ちながらテープで止める』

左右の手の分離課題、別べつの動きで「左右の脳トレ」、
「力加減の調整」と「左右の手の協調運動」を図れます。



新聞棒を使って!『かなえる体操』

『新聞棒』を使った、『かなえる体操』の動画や
今、話題の『コグトレ』をホームページでご覧ください!

<https://kanaerulink.co.jp/myhouse/>

かなえるリンク

検索

