



『今、私たちにできること』

∞ 新型コロナウイルス感染対策本部 本部長 関本 充史

平素より、当法人サービスご利用の際には、ご利用者はじめご家族の方々にも感染対策にご理解・ご協力いただき心より感謝申し上げます。また、この大変な状況が長く続いていることにより、皆さまご不安・ご心配されておられることと思います。当法人としても、本来のサービス提供ができるよう「今、私たちにできること」を社員と共に一つずつ取り組んでおります。心配なこと、不安でいっぱいな気持ち、いろいろな気持ちが混在して整理つかないこともたくさんあると思います。誰もが経験したことのない未知なる状況下ですので、その気持ちはあって当たり前だと思います。社員から「ご利用者の中で、不安でたまらない方もおられます。」「何か元気になるお手伝いができないか。」「サービス提供する以外にもできることは何かないかな。」と声があがり、「こんな時だからこそ笑顔を届けたい」のタイトルでこの特別号の発刊に至りました。表紙も社員の笑顔と共に、日常生活でお役立ちできる情報を集めましたので、ご利用いただければ幸いです。

社員一同、口角あげて笑顔でサービス提供して参りたいと思いますので、皆さまどうぞご自愛ください。

当法人での『感染対策予防』について

■ スタッフの出勤・勤務形態

- テレワーク導入、事務社員は曜日を分けての出勤 ●同日出勤の際には、席を離してマスク着用
- 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

■ 訪問系サービスについて

- サービス提供時は、マスク着用 ●各事務所では、社員の出入りを8割削減
- 訪問従事するスタッフは、出来る限り事務所への出入りをしないようにして、自宅での業務を認める
- お休みされているご利用者へは、電話で様子お伺い、日々の生活のアドバイスを実施

■ 通所系サービスについて

- 定期的な換気、机・椅子・器具等の消毒 ●手洗い、アルコール消毒の徹底
- 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ご協力いただく
- お休みされているご利用者へは、電話で様子お伺い、ご自宅への訪問やWebでの代替サービス提供提案

■ これまでの感染対策

1月23日	新型コロナウイルス感染予防対策実施 (手洗い、定期的な換気、健康管理、人が集まる場所を避けるなど)
1月29日	随時、厚労省・大阪府・大阪市からの情報を集約し配信
2月19日	感染予防対策の一環として、全会議は対面での開催は中止としてWeb会議へと移行 全社員が集まる会議は中止。ご利用者への感染予防のご協力依頼
2月26日	時差出勤開始、全社員の検温開始
3月5日	感染拡大による小学校などの臨時休校に伴う休業補償について検討開始
3月11日	新型コロナウイルス感染対策本部設置
3月12日	感染拡大による小学校などの臨時休校に伴う休業補償開始 ご利用者への感染予防のご協力依頼文郵送
4月7日	緊急事態宣言が発令される テレワーク・事務所への出入り8割削減対策開始
4月10日	かなえるレター号外発刊。ご利用者、ケアマネジャー・関係機関へ郵送



自分を守る盾、「自律神経」を整えよう!

『皆様 STAY HOME おうちに居よう!』

看護課 課長 岸 理英子

皆様 いかがお過ごしですか? 少し長いコロナウイルスとの戦いになっています。我慢も多く少しストレスも感じやすくなっていませんか? 「もういいかげんにして!」と思いますよね。ストレスは自律神経を弱めてしまいます。自律神経の低下はコロナウイルスの思うツボです。そうさせない為に、日々続けられる簡単な方法を紹介させていただきます。自律神経は活動と休息のバランスにより正常に保ちます。戦い抜くために自律神経を整えてバリアとなる免疫機能を高く保ち一緒に頑張りましょう! 絶対負けへんで!!

『自律神経』を整える方法をご紹介します!



朝カーテンを開けて太陽を浴びましょう!!

朝日には、体内時計をリセットする力があるんです。生活リズムを整えて、維持することが重要です。そのことにより、ホルモンバランスも整ってきます。



自宅でできる適度な運動をしましょう!!

背筋を伸ばし丁寧に深呼吸、複式呼吸をするだけでも身体に十分刺激されます。いつもより座る時間や立つ時間を増やすだけでも十分です。



日常生活での運動を意識しましょう!!

日常生活で掃除や洗濯など、家事をすることで運動になります。それだけではなく、お部屋も綺麗になり気分もスッキリして一石二鳥です。



自分を労ってあげましょう!!

手洗い、消毒で手荒れしていませんか。傷も感染リスクになります。ハンドクリームで手首から指先まで、じんわり温まるまでマッサージをしてみてください。



自分を褒めてあげましょう!!

自分を褒めて下さい! 『今日も頑張った!』『今日もかわいい!』『今日も美味しくご飯をいただいた!』なんでも大丈夫です。



鏡の前で笑ってみましょう!!

笑っていますか? 鏡の前で笑顔を作ってください。笑顔でいると、周りの人も笑顔になってどんどん広がっていくのです。すごいパワーです。

外出自粛が続いても大丈夫!

『生活不活発病にならないために!』

大東営業所 所長 森本 誠司



外出する機会が減っている今、身体を動かす時間が減っていませんか? 身体を動かす時間が減ると、体力や筋力の低下につながり転倒などのリスクが高まります。日常生活のちょっとしたことに気をつけることで、生活不活発病の予防につながります。

日常生活での運動を意識する事が『一番のコツ』です!

以下の日常生活での活動を1つ行くと「1メッツ」です。一日に「5メッツ」程度を意識して行うことで、生活不活発病の予防につながります。 ※「メッツ」とは、国際的に使われている身体活動の強度を示す単位です。

座る	50分	ストレッチ	20分
立つ	35分	散歩	20分
掃除	20分	体操 (ラジオ体操)	15分
食事作り (後片付けまで)	30分	洗車	15分
洗濯 (運ぶ/干す)	15分	草ぬき	15分
入浴	20分	自転車に乗る	15分
買い物 (歩いて)	20分	畑仕事	10分

例: 掃除(1メッツ)+洗濯(1メッツ)+ストレッチ(1メッツ)+散歩(1メッツ)+入浴(1メッツ)= 5メッツ

この状況における子どもとの付き合い方

『子どもの心・親の心を豊かにする過ごし方』

小児教育推進室 室長 松尾 彰

WHO(世界保健機関)が全世界の保護者へ向けて、今、この状況における子どもとの付き合い方についてアドバイスを発信しています。その一部ですが、ご紹介させていただきます。 ※URLまたはQRコードより日本語版で全文が見れますので、ぜひご覧ください



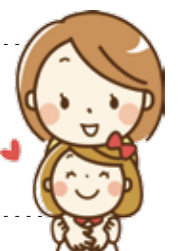
<https://covid-19-act.jp/parenting-who/>

①『1対1の時間』

子どもたちとより関係を深める絶好の機会でもあります。子どもと向き合う時間を作ることで、子どもたちは愛情を感じ、安心し、自分自身を大切な存在だと感じることができます。

②『肯定的でいましょう』

子どもは、肯定的な指示をあげたり、うまくできた時に褒めてあげたりするほうが、親を困らせるような態度は取らなくなっていきます。



③『新しい日課を作る』

保護者と子どもの為の、日課をこなす時間と自由に過ごす時間をしっかりと決めましょう。こうすることによって子どもはより安心し、より良い行動をするようになります。

一息つきながら、自分を守る盾を強くし、明るい日常が一日も早く戻りますように心から願います。困った事や不安などあれば何でも話していただければ嬉しいです。一緒に頑張りましょう!