

せせらぎ
かがやき

2月・節分



2月・大村市



3月・たこ焼き作り



3月・彼岸【ぼた餅作り】



4月・春の野菜植え



4月・職員の手料理にて花見の会



5月・ミニ運動会



5月・鯉のぼり作製



5月・母の日



5月・節句の団子作り



園内散策



レクリエーション

・つきみ園
・かがやき



社会福祉法人 三蔵会（新型コロナウイルス対策）

①面会制限

2020年2月24日より「面会禁止」を開始。

2020年3月16日より「面会制限」に変更。

②全職員の手洗い、手指消毒の徹底、消毒スプレーの携帯

感染源持ち込み防止のため、当法人の全職員は施設入館時に毎回、手洗いと消毒を実施しています。併せて、常に消毒が実施できるように、消毒用携帯スプレーを全職員に配布・携帯し、使用しています。



③施設館内の定時消毒実施

2020年3月11日より全事業所内の定時館内消毒を実施しています。

④法人独自も新型コロナウイルス感染症対策計画を作成

自法人の「事業継続計画（BCP）」や、他法人の計画などを参考に感染症対策委員会を主体として、「新型コロナウイルス感染症対策計画」を作成し、それに沿い対策を実施しています。また、国、厚生労働省、都道府県、市町村等の通知を参考に、情勢に合わせて随時見直しを行っています。

⑤利用者様及び職員分の非常備蓄準備

今後、当法人近隣で陽性者が発生または、法人内で陽性者が発生した場合を想定し「新型コロナウイルス感染症対策計画」に沿って、職員の施設内寝泊まり（外部との接触を極限まで制限するため）も含めた対応のため、利用者様及び職員分の非常食備蓄を準備しています。



⑥認知症カフェや地域サロンの休止

感染症持ち込み防止のため、毎週木曜日開催「地域のカフェひまり」と毎週火曜日に開催場所の提供「上手すこやかクラブ」の実施を休止していましたが、緊急事態宣言が解除されたため、「地域のカフェひまり」を再開。「上手すこやかクラブ」は6月より再開しております。

⑦会議等々

当法人では日ごろ行っている会議類はすべて中止し、必要な会議を「三つの密」にならないように、風通しの良い場所で、2メートル以上離れて会議の方を実施しています。



栄養コラム

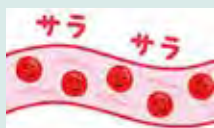


水分補給

体内の水分不足は、心筋梗塞や脳梗塞の大きな原因

日本人の死亡原因の多くを占める脳梗塞や心筋梗塞。最大のリスク要因のひとつに、体内の水分不足があげられます。脳梗塞や心筋梗塞には、血液に含まれる中性脂肪が多い“ドロドロ血”や、高血糖の“ベトベト血”などといった血液の異常が大きく関係します。体内の水分が不足すると、血をさらに濃縮させることとなり、リスクを高めてしまいます。

血液中の中性脂肪や血糖が高いと



健康な状態は血液サラサラ



血液が濃縮されドロドロに！

さらに水分が不足すると



脳梗塞や心筋梗塞のリスク上昇↑

こんな時は脱水症に注意！

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ 高温下・屋外での作業 | ☐ 食欲が出ない |
| ☐ 下痢や嘔吐、発熱時 | ☐ なんとなく元気がない |
| ☐ トイレに行く回数が減っている | ☐ 昼間寝てばかりいる |
| ☐ 尿の色が濃くなる（茶色くなる） | ☐ 暑いのに汗をかかない |
| ☐ 便秘になる | ☐ 皮膚のハリがない |

脱水症にならないために、こまめな水分と電解質補給を心がけましょう

健康な状態では、水やお茶での水分補給で問題ありませんが、発汗時は塩分も水分と共に失われてしまいます。水には塩分が含まれていないため、水だけを飲むと、体液が薄まってしまい、余分な水を外に出そうという働きが進み、かえって脱水が進んでしまいます。発汗時には、体液に近い成分で身体に吸収しやすい経口補水液をこまめに飲みましょう。

また、寝る前は夜中にトイレに行きたくなるからと水分を控えがちですが、就寝中はコップ1杯程度の汗をかき、血液がドロドロして脳梗塞の危険が高まるので注意しましょう。予防のために、夜寝る前と朝起きた時に1杯の水分補給を行いましょう。

水分不足の度合いと飲料の選択

正 常
・水 ・お茶 ・スポーツドリンク

スポーツドリンクは、糖分が多めであるため、血糖値の上昇や口腔ケア（虫歯）に配慮。

正 常
・Na 低め（80 mg 前後 / 100ml）の経口補水液

脱水になりつつある時に最適です日常的に飲むのに適したNa 濃度。

脱水症
・Na 高め（110～120 mg 前後 / 100ml）の経口補水液

脱水になりつつある時に適します。Na 高めなので、日常的に飲む時には注意が必要。



脱水症は症状が進行する前に、適切な水分補給で予防しましょう。

「高齢者にこそ知ってほしい ほんとうに必要な水分補給のはなし」より

★ボランティアについて★

ボランティアの受け入れは、現在見合わせております。

お知らせ

新型コロナウイルスの影響により、残念ながら夏祭りの方を中止する次第となりました。誠に申し訳ありません。

編集後記

少しずつではありますが、今までの日常が戻りつつあります。一日でも早く日常を取り戻すことが出来るように、3つの密を引き続き避けて日々をすごしていきましょう。