

# ショートステイ通信 秋号

2020年9月1日発行 発行元:目黒区立特別養護老人ホーム中目黒 編集責任者:施設長:徳永 照美

新型コロナウイルスの影響により、家で過ごす時間が多くなっているかと思います。

今回は、家で過ごす時間が増えた生活の中で、ご利用者の介護や介護予防につながる過ごし方のポイントを、お伝えいたします。

## 【ポイント1】

### ◆出来る事を続けていきましょう◆

病気や障害、加齢と共に、体力や筋力は徐々に低下していきます。その中で、できるだけ機能を維持するために、ご利用者自身が出来ることを続けていくことが大切です。例えば家の中で「立つ、座る、歩く等」の日常生活の動作を「リハビリ」と考えて意識的に身体を動かしてみましょう。状況によっては、危険が無いように、どなたかに見守っていただけるといいでしょう。



## 【ポイント2】

### ◆楽しみや、やりがいを見つけましょう◆

ご利用者の生活意欲の低下は、さらなる介護を生んでしまいます。以前のように細かい作業や、小さな字を読むのは難しいことありますが、若いころの趣味活動等、これまで続けていた楽しみ等をできる範囲で続けてみましょう。今までと全く同じではなくても、これまでに作った作品を見たり、好きな音楽を聴く機会を持ったり、ご家族と一緒に洗濯物たたみ等をしたたりして、日常生活の中で楽しみや、やりがいを感じてもらうことで、生活のリズムにハリが生まれ、毎日の生活に前向きな気持ちを持つきっかけになります。



## 【ポイント3】

### ◆一人で抱え込まず相談しましょう◆

介護は、毎日同じように対応すれば大丈夫ということは、あまりありません。ご利用者の体調や気分、天候等で対応が変わることが日々あります。日々の介護の中ではご本人もご家族も少なからずストレスを感じてしまいます。困った時や悩んだ時に相談できる人を決めておくことが大切です。また、ショートステイやデイサービスなど、地域の介護サービスを活用しながら、在宅での生活をよりよく続けていけるようにしましょう。

## ◆家族介護教室のお知らせ

日程	場所	時間
11/14(土)	中目黒ホーム	10時~12時
12/13(日)	東が丘ホーム	10時~12時
1/23(土)	東山ホーム	10時~12時

\*申し込みは、開催前月の25日頃より各施設で受付しています。

\*今年度は、新型コロナウイルスの影響により、講義を中心に時間を短縮しての開催となります。



\*新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止になる場合があります。

## 中目黒ショートステイ通信

### ☞美容サービスを再開しました☞

6月末より、中止していた「美容サービス」を再開いたしました。毎月第3水曜日と第4月曜日に実施しています。(1回1500円)

\*人数に制限がありますので、事前に相談員へご連絡下さい。

### ★9~11月の主な行事

9月 5日(土) 夏祭り

9月 9日(水) 敬老会

10月 7日(水) 電気設備点検(停電します)

10月以降の予定については未定です。少しずつ、皆様楽しんでいただけるように、感染症予防に努めながら、行事などを開催していきます。



### ★感染予防対策のご協力について

引き続き、ご利用前・送迎時・施設での検温、マスクの着用(できる方)に、ご協力をお願いいたします。

### ◆編集後記◆

食欲の秋の始まりです。病気に負けない体つくりのためにも美味しいものをたくさん食べて、体力と免疫力を高めましょう!