

皆で歌ってお祝い

4月の誕生会

今月も誕生会にボランティアをお呼びすることができました。皆で「お誕生日の歌」を歌って誕生会が始まりました。その後は、誕生会の方に歌っていただいたり、「青い山脈」などをみんなで歌ったりとカラオケを楽しんでいただきました。



3月26日には、姉崎病院の駐車場に桜を見に行きました。お天気も良く満開の桜を間近で見ることができ、皆さん喜ばれていました。

ひとつになつて

新型コロナウイルス

新型コロナウイルスの感染がまだ終息の兆しを見せません。新型コロナウイルスの怖いところは無症状の人でも感染させる場合があることと、高齢者や持病を持つ人の致死率が高いことです。PCR検査もまだまだ不十分で、東京や大阪では陽性率も高く、未検査で陽性の人が多くいる可能性があります。例えば感染者数が少なくても、安心して今までの暮らしを再開させることが困難だと思われま

このような現状の中、私たちは今できることをするしかありません。新型コロナウイルスの感染者と戦う医療従事者、物流、公共交通機関など社会を支えてくれている方々に感謝しつつ、一人でも感染者を出さないように私たちは「今は」人との接触をできる限り減らし、（も

感染者を出さなければ、感染の可能性がある、例え感染者数が少なくても、安心して今までの暮らしを再開させることが困難だと思われま

このような現状の中、私たちは今できることをするしかありません。新型コロナウイルスの感染者と戦う医療従事者、物流、公共交通機関など社会を支えてくれている方々に感謝しつつ、一人でも感染者を出さないように私たちは「今は」人との接触をできる限り減らし、（も

感染者を出さなければ、感染の可能性がある、例え感染者数が少なくても、安心して今までの暮らしを再開させることが困難だと思われま

人と人の接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみよう。

1 ビデオ通話で オンライン帰省	2 スーパーは1人 または少人数で すいている時間に	3 ジョギングは 少人数で 公園はすいた時間、 場所を選ぶ
4 待てる買い物は 通販で	5 飲み会は オンラインで	6 診療は遠隔診療 定期受診は開閉を調整
7 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用	8 飲食は 持ち帰り、 宅配も	9 仕事は在宅勤務 通勤は医療・インフラ、 物流など社会機能維持 のために
10 会話は マスクをつけて	3つの密を 避けましょう 1. 換気の悪い密閉空間 2. 多数が集まる密接集積 3. 近くで会話や発声をする密接場面	

手洗い・咳エチケット・換気や、健康管理も、同様に重要です。



新型コロナウイルス感染症専門家会議より



今回、彼のトリミングをして

いるサロンが商業施設にあるため、予約がキャンセルになってしまいました。本当にもうボサボサでしたので困ってしまいましたが、別のサロンは営業して

いたので、何とかきれいになりました。コロナの影響が人間だけではなく、愛犬にも及ぶことになるとは。以前の生活に早く戻るよう願う気持ちが強くなりました。



職員のひとり言

「愛犬」

介護福祉士 M K

プードルを飼っています。クリーム色の耳だけ少し茶色い男の子で、とても可愛い子です。体が大きく7kg近くありますが、トイプードルです。先代のプードルも6kg近くありました。お世話になっている動物病院の先生には、村上さん宅に来るワンちゃんは大らかなワンちゃんばかりです。ねと言われます。我が家は夫179cm、私171cm、娘168cmの大柄な家族なので、縁あってくる犬は大きいのもかもしれません。毎日、本当に彼に癒されています。



デイケアルームより

新型コロナウイルスに関連して緊急事態宣言が出され、急遽長期休業に入ってしまい、皆様には大変ご迷惑をおかけしていることと思います。デイケアを再開できる日を楽しみにいただいている方もたくさんいるかと思えます。急なことでお誕生日もお祝いできず…とても残念です。4月のお誕生日を迎えられた方は2名です。心よりおめでとうございます。



特集 発熱について

発熱は不快な症状ですが、人間に与えられた生体防御反応のひとつです。発熱は細菌やウイルスの増殖を迎え、それに打ち勝つ免疫作用を高めることが知られています。そのため、発熱したからと体温を無理に下げようとすると免疫力の活性化を妨げ、逆効果になってしまう場合があります。無理に熱を下げようとするのではなく、症状をよく観察し適切に対処しましょう。

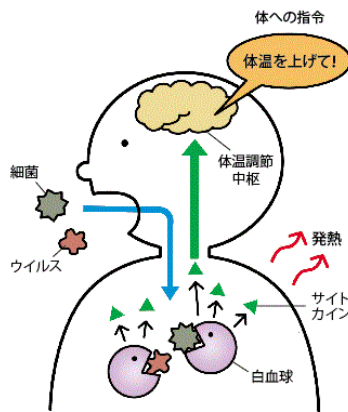
～感染による発熱をコントロールする対処法～

○前兆期

身体から体温を逃さないようにします。そのために休みましょう。

○上昇期～ピーク期

発熱によって免疫細胞の働きが活発になっています。免疫細胞が働くとビタミンCが通常の5倍近く失われます。レモネード等ホットドリンクでビタミンCを



補給してください。

！解熱薬の服用に注意！

解熱薬は温熱中枢に働きかけ、体温が下がり、体も楽になります。しかし、そのために免疫活動低下になり、ウイルスや細菌退治が中途半端になって治癒まで時間がかかったり、ぶり返したりするケースがあります。できるだけ、このタイミングでの解熱薬の服用は避けましょう。しかし、39℃以上の熱が続く場合や体力の消耗が激しい時は、用量を守って服用しましょう。

○下降期

汗を拭き取り、こまめに着替えたり、水分を補給します。この時期にできるだけ早く平熱に戻すために解熱薬を使うのもひとつの方法です。

※ただし、微熱が続く場合には重大な病気が隠れている可能性もありますので注意が必要です。また、発熱以外の症状がある場合には早めに医師の診断を受けてください。
(看護師 M E)

新就任の職員紹介



M H (看護師)

去年看護学校を卒業して、今年3月からこちらに異動しました！不慣れな事が多いですが、よろしくをお願いします。



H H (介護士)

2年間、病院で働いて戻ってきました。月日が経っていますが、またよろしくをお願いします。

川柳紹介

亡き父母の星の隣りを予約する
昔嵐を呼ぶ男 今はナースを呼ぶ男
一を知り 三を知る頃 二を忘れ
足湯でも混浴すれば寿命延び

作) 堺市 南部としのり様

編集後記

ご面会の制限やデイケア、ショートステイの一時停止が続き、皆様には大変ご心配、ご不便をおかけいたしております。一日も早く元の生活に戻り、皆で元気に会える日が来ますように。
(支援相談員 O)