



フェルマータ船橋

皆さんこんにちは。フェルマータ船橋通信第10号です。
新型コロナウイルス感染症について騒がれる中、体調崩さずにお過ごしでしょうか。

今回は、ご自宅で出来る事をまとめています。外出が積極的に行えない中、体調を崩さずに生活を継続していく、参考に見ていただければと思います。



フェルマータ船橋では、感染予防策を取りながら、各サービスを継続して提供させていただいております。見学や面会も一部制限しながら、ご案内もしております。自粛中で外出ができない、思ったように活動ができない、介護保険のサービスのご不安等問い合わせも、随時受け付けております。



facebook

やっています！！

当施設では、Facebookも配信しています。
施設内で行ったイベントや活動、自宅内で出来る体操等の内容を定期的に配信しています。



ぜひ、施設内の雰囲気やご自宅での参考に見ていただければ幸いです。

熱中症予防×コロナ感染予防で 「新しい生活様式」を健康に！

・熱中症のリスクが上がる要因

1. マスクの着用

- ・体内に熱がこもりやすい
- ・のどの渇きを感じづらくなる

2. 外出自粛

- ・運動不足により筋肉量が減ると、体内に蓄えられる水分量も減る

**熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう**

ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

十分な距離

マスク着用時は

激しい運動は避けましょう
のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

マスクをしてると熱中症になりそう...




The infographic features several illustrations: a blue surgical mask icon in the top left; a man in a blue cap and shirt wearing a white mask; a woman in a yellow dress and hat wearing a blue mask; a man in a yellow shirt wearing a blue mask; a man in a blue shirt drinking from a water bottle; and a woman in a blue shirt wearing a blue mask with a thought bubble above her head. The background includes icons for a sun, a car, trees, and a house. The text is primarily in blue and yellow, with key points highlighted in yellow boxes.

☆予防のポイント☆

- ①こまめに水分を摂る
- ②3食きちんと食べる
- ③エアコンや扇風機を上手に使う
- ④換気をこまめにし、温度が高くなならない
ようにする
- ⑤よく睡眠をとる
- ⑥人混みを避けて、散歩や室内で運動を行う



熱中症対策「3密」ならぬ「3とる」?

- ①  人との距離をとる
- ②  マスクをとる
- ③  水分をとる

(教えて「かくれ脱水」委員会 谷口英壽医師の提言)

やってみよう！口腔体操

普段私たちが何気なく行っている飲食物を「飲み込む動作」には様々な器官や神経が関わっており、それらのいずれかに異常が生じると正しく「飲み込む」ことができなくなります。高齢者に多く見られる症状の一つであり、誤嚥性肺炎などの深刻な合併症を生じることがあります。自宅で手軽にできる口腔体操を行い、できるだけ「飲み込む機能」を維持していきましょう！

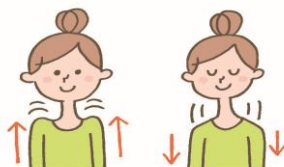
口腔体操は食前に

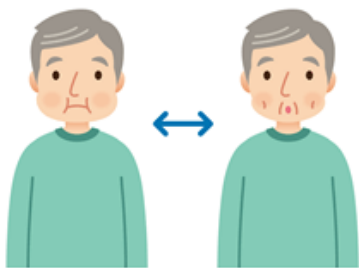
「口腔体操」は通常のリハビリテーションと同様、一度に長時間行うのではなく、毎日少しずつ積み重ねていくことが大切です。一回の「口腔体操」に要する時間は3分程度、スキマ時間に行うのがおススメですが、できるだけ食前に行うようにしましょう。

口腔体操をやってみよう

次の手順は藤島式と呼ばれる嚥下体操の一種です。ただし、首や肩が十分に動かない場合は、医師や理学療法士の指導の下、無理のない範囲で行っていきましょう。

- ① 深呼吸を繰り返す
- ② 首を回す
- ③ 首を左右に倒す
- ④ 肩を上げ下げする
- ⑤ 両手を上げて伸びをする

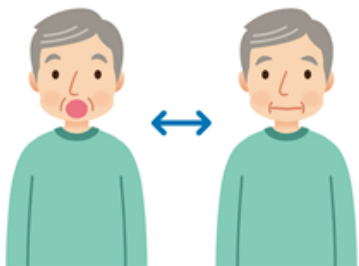




⑥頬を膨らませたり
しぼめたりする



⑦舌で左右の口角に
触れる



⑧息がのどに当たるように
強く吸って止め、3秒後
に強く吐く



⑨パパ、ラララ、
カカカとゆっくり
言う



⑩深呼吸を
繰り返す

深呼吸による胸の運動や首、肩の運動は嚥下とは関連しないように思えますが、胸の運動をスムーズに行えるようにすることで、万が一誤嚥した際に咳が出やすくする効果が期待できます。

首や肩の筋肉の緊張をほぐすことで、誤嚥しやすい体勢を避けることが可能となり、嚥下に関連する器官のリラクゼーション効果もあるとされています。

頬や舌など口の中を中心とした運動は、嚥下に関連する器官の筋肉をほぐし、鍛えることも目的に行うものです。

この①～⑩の運動を毎食前に一日三回以上繰り返しましょう。

体操

今回は家でも出来るような運動を紹介したいと思います。
立ち上がって体操ができない方は、無理せず座って行って下さい。

また、人との関わりが少なくなってきましたので、体操を行う際は大きな声で回数を数え発声していきましょう。

○背伸びの運動



ゆっくりと
手を組んで
上に
伸ばします



その後
左右横に
倒します

○肩の上げ下げ



ゆっくり
肩を
上げます



ゆっくり
肩を
下ろします

○すねの筋力アップ&ふくらはぎの筋力アップ



座った状態で
足のつま先を
上げ下げ
します



座った状態で
足のかかとを
上げ下げ
します

○ももの筋力アップ



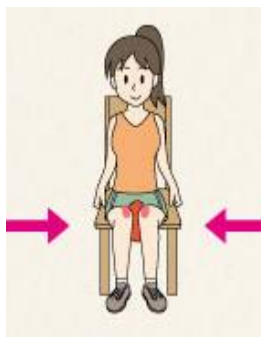
座った状態で、足を上げ5秒保ちます
反対の足も同様に行います

*足を上げる高さは決めず
自分の足が上がる高さで
行うようにしてください

○ももの内側の筋力アップ



座った状態で
ボールや
丸めたタオルを
ひざの内側に
挟みます



ゆっくり
押しつぶし
5秒
保ちます

簡単にできる体操なので、回数などは特に決めず、自身のペースにて行うようにしてください。

介護保険負担限度額の認定について

介護保険施設の入所やショートステイを利用した際、居住費・食費の費用は自己負担になります。ただし、市町村民非課税世帯の方は、負担限度額認定申請により居住費・食事の上限額（負担限度額）が定められ、費用負担が軽減されます。そこで今回は介護保険負担額認定証の申請についてご紹介したいと思います。

<認定要件>

軽減を受けられるのは、次の3つのいずれにも該当する方です。

- (1) 本人及び同一世帯全員が住民税非課税であること
- (2) 本人の配偶者（別世帯も含む）が住民税非課税であること
- (3) 預貯金等の合計が1,000万円以下（夫婦で2,000万円以下）であること（有価証券・投資信託・タンス預金・負債等も含む）

<提出書類>

- ・介護保険負担限度額認定申請書（2枚）
 - ・同意書
 - ・預貯金（普通・定期）の通帳、有価証券等のコピー
- (1) 銀行名・支店・口座番号・名義人等が記載してあるページ
 - (2) 申請日直近の最終の残高がわかるページ
- 該当される方は市役所（介護保険課）・船橋駅前総合窓口センターへご相談下さい。

医療法人社団 紺整会 介護老人保健施設
フェルマータ船橋

〒274-0822 千葉県 船橋市 飯山満 1-822

☎ **047-425-5581** FAX 047-425-6385

HP www.fff.or.jp

 @fermata.funabashi



くるまーた君

