

## 当院での新型コロナウイルス感染症(COVID-19)対策について ご紹介いたします。



病院入り口の制限



体温測定の様子



座席の間隔を空け密を避ける



COVID対策チーム会議

当院では感染防止対策として、病院入り口の制限や入り口での来院者の体温測定、症状チェック、マスク着用の声掛けを実施しています。また待合室では患者様同士の密を避けるために椅子に標示を行い間隔を空けるようにご協力を頂いております。職員の健康管理では毎日体温測定および症状チェックを実施しており感染防止に努めております。こうした新型コロナウイルス感染症対策は病院長をはじめとする「COVID対策チーム」が定期的に会議を行い検討を行っております。また関連施設との連携として、太田西ノ内病院COVID対策チーム医師や特別養護老人ホーム、介護老人保健施設の関係者を交えた情報交換会議を行い感染対策を行っております。

現在これらの感染対策において入院患者様や御家族にご協力、ご不便をおかけしておりますが新型コロナウイルス感染症が一刻も早く収束することを願い、病院での感染対策を引き続き実施し、患者様が安心してご来院頂けるよう努力してまいります。

# てをあらおう



## 飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

飛沫を軽減するために有効なのはマスクの装着です。

## 接触感染

感染者がくしゃみや咳をしたときにその飛沫と一緒にウイルスが周りの物に付着します。別の人がその物を触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。

接触感染の軽減に有効なのは手指の衛生です。

新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどの感染症は、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つの経路から感染するのがほとんどです。

人間は無意識に眼、鼻、口に触れるのですが、その頻度は多く、1時間に23回も触れるというデータがあります。つまり、3分に1回の頻度で手指が顔に触れているのです。そのため、手指が粘膜に触れる前に手をきれいにすることが大切です。手は見た目には汚れていなくても病原性微生物が付着している可能性があるため、石けんと流水を用いてきれいに洗い流す習慣をつけることが、感染対策の基本であり、最も重要な手段といえます。石けんと流水が無ければアルコール手指消毒を行うことも有効です。

手洗いや消毒を繰り返すと、皮脂や保湿成分が洗い流されてしまい、手荒れを起こす恐れがありますので、ハンドケアも大切です。手荒れが悪化しひび割れなどを起こすと、バリア機能が失われ、菌が傷に入り込んでしまう可能性もあるので、こまめな保湿を心がけましょう。

これまで社会生活では「日常的手洗い」が行われていました。これは健常人が行うものであり、手指に多少の病原体が残っていても重篤な感染症を引き起こすことがないという前提の手洗いでした。そのため、手洗いでは水道水のみが用いられていたり、手洗いの後にはハンカチを用いて手を拭いていたりしていました。ハンカチは1日一枚の使用頻度のことが多く、同じハンカチが何回も使用されるため、手洗いで微生物が洗い流されたとしても、ハンカチに付着している微生物で手指を再び汚染させてしまいます。また、ハンカチはハンドバックやポケットに保存されていることから、それらの内部の汚れや微生物がハンカチに付着している可能性もあります。そのため、手洗いのあとは、ペーパータオルやハンドドライヤーなどによって手指を乾燥させなければなりません。最近はハンドドライヤーがエアロゾルを作り出すということで、使用禁止としている施設もあります。しかし、濡れたままの手指には微生物が付着しやすいということから、ハンドドライヤーが使用できないということにも問題があります。



新型コロナウイルスに対する免疫を持っている人はいません。すなわち、健常人であっても、新型コロナウイルスに曝露すれば感染し、そのなかの一部の人々が重症化します。そのため、社会生活であっても、「日常的手洗い」ではなく、「衛生的手洗い」を導入する必要が出てきました。すなわち、病院で行われている手洗いを日常生活でも行うことが大切なのです。「衛生的手洗い」ではアルコール手指消毒が第一推奨です。ただし、手が肉眼的に汚れているときには石鹸と水道水による手洗いを行います。

新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスは感染者が咳やくしゃみをしたときに口や鼻から飛び出す飛沫を直接吸い込んだりすることはもちろん、ウイルスが付着している手指が眼、鼻、口の粘膜に触れることによっても広がっていきます。

家庭における食中毒の予防は、食中毒原因菌が付着・増殖する可能性の高い調理時を第一に考える必要があります。そして、手を介した食中毒原因菌の二次汚染を防ぐのが手洗いです。この二次汚染を完全に防ぐためには、石けんを使用して、ていねいにまんべんなく手洗いするのが理想ですが（目安は30秒程度の泡立てと十分すすぎ）、手洗い実態や手洗いの効果実験の結果をふまえると、家庭の実用的な手洗い方法のポイントは、次のようにまとめることができます。

### 調理を始める前だけでなく、調理の最中もこまめに手を洗う

調理前だけでなく、加熱前の肉、魚介類、卵、洗浄前の野菜等に触れた後には、そのたびごとにこまめに手を洗う必要があります。調理前や調理中にトイレに行ったり、おむつ交換をした後、さらにガーデニングで土いじりをした時も同じです。

### 生肉等に触れた部分(見えない菌)を意識して洗う

忙しい調理の際に長時間の手洗いが不可能であれば、石けんを使った10秒前後の短時間の手洗いでも、大きな効果があります。この場合には、生肉等の食材に触れた部分、つまり「見えない菌」を意識して洗うことがポイントです。

# 今だからできる！ コロナウイルスに

コロナウイルス予防には・・・



**ウイルスを寄せ付けない身体を作りましょう！**

免疫力を高めるには、食事、十分な睡眠、適度な運動で維持・向上が可能です。

・・・**ですが**

新型コロナウイルスの感染拡大防止の為、不要不急の外出を避ける、休校、休業要請など多くの影響が出ていました。あなたも、例外なくその影響を受けていると思います。その結果徐々に生活の変化が生じ、こんな生活になっていませんか…？



旅行や外出が  
できないイライラ



運動不足で疲れやすく  
やる気が出ない



朝から晩までスマート  
フォンやテレビに夢中

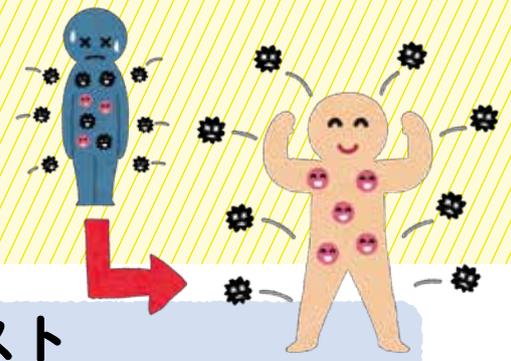
皆さんは生活が屋内に制限され、体や心に変化はありませんでしたか？ “ワクワクする”、“楽しい♪”など精神活動の機会が減ると、認知機能が低下することや、ストレスによって免疫機能が低下と言われてしています。

また、運動の機会が減少することで筋力や持久力が低下し、疲れやすくなります。それだけではなく、運動にはやる気を起こすホルモンを分泌させる効果があるので、気持ちや生活の張りを生み出してくれる効果があるのです。

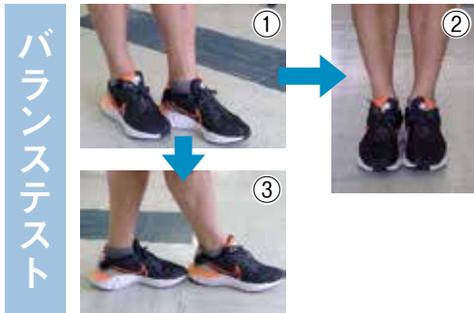
さらに、テレビやスマートフォンなど座って画面を見続けると、首と目の筋肉が凝り固まって動きが制限されてしまいます。その結果、視覚と平衡感覚がなまってしまい、ふらついたり、つまずいたりして転倒につながりやすくなります。みなさんも長時間座って画面を見続けた後、ボーッとするような感覚や立った際にふらついた経験を味わったことはないでしょうか？

このように、コロナウイルスは間接的にも私達の身体を蝕んでいるのです！  
この悪循環を断ち切って、「**コロナウイルス前よりも元気になれた！！**」そんな身体づくりを目指しましょう！

# 負けない身体づくり



## まずは今の自分の状態を確認！ 運動機能テスト



バランステスト

まず「①右(左)の親指の外側と左(右)のかかとの内側をくっつけて立つ」、難しければ「②両足をくっつけて立つ」、①ができれば「③右(左)のつま先と右(左)のかかとをくっつけて立つ」いずれも、10秒間保持できるか確認します。

① や ② でもふらつきが大きい場合や、保持することができなかった場合

**バランスの低下  
転倒の危険性**



反復立ち上がり

椅子からの立ち上がりを反復して行う検査です。背もたれに寄りかからず立ち上がり、しっかり膝が伸びたら、素早く座る姿勢に戻ります。30秒間で何回できたかを数えておきましょう。

- ・60代であれば20回
  - ・70代であれば15回
  - ・80代であれば13回
- 以下である場合

**瞬発力の低下  
あしの筋力低下**

## 体と脳の運動

※運動時の注意点※

十分に安全に配慮し、痛み、持病をお持ちの方は体調や主治医の指示に合わせて無理せずに行いましょう。

### 1 つま先立ち



椅子につかまり、立った姿勢からかかとを上げて“ストン”と音を立てるようにかかとを落とします。20回を目安に行いましょう。慣れてきたら、手を離して行ってみましょう。

**効果** ・バランス ・柔軟性  
・骨粗しょう症の予防

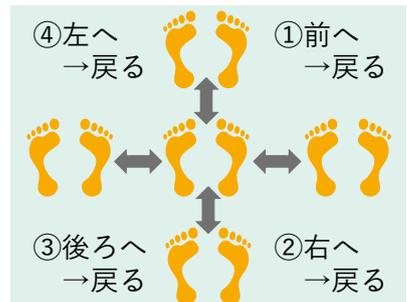
### 2 踏み台昇降



階段や10cm程度の段差を使います。手すりにつかまり回数を数えながら踏み台の昇降を行います。30回を目安に行いましょう。慣れてきたら、しりとりを一緒に行うと認知症予防にも繋がります。

**効果** ・筋力 ・瞬発力  
・認知機能

### 3 ステップ運動



中心から前に一歩ずつ前進し中央に戻ります。同じ要領で前→中央→右→中央→後ろ→中央→左→中央→・・・と順にステップしましょう。声に出して30回を目安に行いましょう。慣れてきたら数えながら3の倍数で手をたたきます。

**効果** ・バランス  
・認知機能

まずは、自分のペースでできることを継続することが大切です。  
まずは1週間継続し再度運動機能テストで効果を確認してみましょう！

# 院内見て歩き

No.24

## 通所リハビリテーション

夏の暑さが一転し、急に秋の涼しさが訪れました。秋風のもとスタッフ一同、元気な笑顔でいつも利用者の皆さんをお迎えしています。通所リハビリテーションは介護者の負担を軽減し、出来る限りの自立した生活を目標としています。集団体操から歩行練習、筋力トレーニングなど、それぞれのニーズに合わせてリハビリメニューを理学・作業療法士が立案し、医師の管理の下、無理のないように行っています。また、季節に合わせての壁画作りや脳トレなど、手先を使った細かな作業活動も行っています。夏には、七夕飾りや早く梅雨が明けるように、てるてる坊主も作りました。運動や作業活動の後は、リフレッシュも兼ねての温泉入浴もあります。肌も綺麗になると評判の温泉浴は大変喜ばれており、皆さん気分良く入浴されています。今後機会があれば是非、見学でもお立ち寄り下さい。

### 【サービス提供時間】

(月曜～金曜) 9:30～16:00 ※日曜、祝祭日は休業です。



▲七夕の様子



壁画▶



## アレンジ餃子 (薔薇)

栄養部 薄井 奈津美

1個あたり【エネルギー:74kcal たんぱく質:2.9g 塩分:0.3g】



今回は薔薇餃子のつつみ方をご紹介します。

餃子は包み方を変えたり、調理法を変えたり、付けだれを変えたり、たくさんアレンジの利く料理です。しかし、最近では冷凍餃子も多く出回り、おうちで餃子をつくる機会も減ってきているのではないのでしょうか。家にいることが多いこの時期に、家族でいろんな餃子をつくって餃子パーティーを楽しむのはいかがですか。



### ■ 材料 (10個分)

- 餃子の皮 ……30枚
- 豚ひき肉 ……70g
- キャベツ ……70g
- にら ……30g
- しょうが ……1/2かけ
- にんにく ……1/2かけ
- しょうゆ ……大さじ1/2
- 酒 ……小さじ1
- こしょう ……少々
- 塩 ……少々
- サラダ油 ……適量
- ごま油 ……適量

### ■ 作り方

- ① 野菜は全てみじん切りにし、キャベツは塩をふり、水気を絞っておく。
- ② 豚ひき肉にしょうが・にんにく・調味料を入れよく練り、キャベツ・にらを加えて混ぜる。
- ③ 餃子の皮を3枚少し重なるように並べ、餃子の上半分に水をぬり、②のあんのだんごを1/10量を細長くのせる。(写真1)  
※食紅を溶かした水を使用すると色がつきます。
- ④ 半分に折りたたんで空気が入らないようにあんを包む。(写真2)
- ⑤ 端からくるくと巻き、巻き終わりに水をつけてとめる。平らな面を下にして置き、花びらの部分を形よく整える。(写真3)
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱して、⑤を並べ入れる。焼き目がついたら、水を加えて蓋をして蒸し焼きにする。水気がなくなったら蓋をとり、ごま油を加えて香ばしく焼く。

## 【編 | 集 | 後 | 記】

令和2年の後半に入り、日常が変わった方が、多くいらっしゃると思います。その中で、自分の好きな事を続け、少しでも笑顔や、潤いのある生活を過ごしましょう。

太田熱海病院サービス委員会

▶ 委員長：藤井亮司

▶ 委員：三崎麻子、佐藤美恵子、岩崎恵子、品田佳位、中山知美、数沢祐香、亀谷恵理子、坂口恭子