



介護保険  
適用  
介護  
適

# 短時間通所リハビリ拡大 新規利用者募集中

今年4月より短時間通所リハビリのスペースを拡大し定員を増やしました。  
(午前・午後・各15人→20人)  
現在、新規の利用者募集を行っています。

- 生活習慣を改善したい。
- 社交交流の場を増やしたい。
- 長時間デイより短時間な方と思おう。

## サービス利用の対象者と要件

要支援1〜2・要介護度1〜5の認定を受けている方が対象となります。しかし、リハビリ内容やサービス環境から、ご自身で歩け、自立してトイレに行ける方といった条件があります。

## このような方にオススメです!!

- 医師から適度な運動を進められている。
- 日常の生活動作に不満や不安を抱えている。
- 寝たきりになりたくない。



レッドコードを使つての体幹強化

## 利用時間等について

曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	△	△
午後	○	○	○	○	○	△	△

午前 9:00 ~ 12:00  
午後 13:00 ~ 16:00  
\* 休日: 土曜・日曜・年末年始(祝日は営業)  
\* 入浴や食事のサービス提供は行っていません。

## お問合せ窓口

介護老人保健施設とね  
沼田市東原新町1917-1  
TEL: (22) 88555  
担当: 狩野義行(支援相談員)

## コロナ禍で工夫された夏祭り

コロナ禍で家族の面会も制限されている中で、開催を危惧しましたが、「少しでも楽しんでほしい」「季節を味わってほしい」という思いから、それぞれ来客なし・短時間での開催などの工夫をしました。



職員によるソーラン節の披露

8月20日(木)老健とね入所フロアでは、この日のために練習を重ねた「ソーラン節」の踊りを職員が披露すると、「ソーラン! ソーラン!」と利用者様より掛け声もあがり、会場は大盛り上がり。「アンコール!!」の声もありました。  
最後はコロナウイルス感染症が一日も早く終息することを願いながら、手作りの天狗みこしを一緒に担ぎ、にぎやかなひと時でした。「久しぶりに大笑いした」「盆踊りなつかしかった」などの感想がありました。

## サニーマーケットひまわり

8月22日(土)14時〜17時、金魚すくい・ヨーヨー釣りを楽しみ、紙で作った提灯を飾り付け、射的、増まんじゅう・かき水などを食べてもらい、お祭りでの屋台感が満載でした。



普段あまり食事が摂れない方が、この日はばかりは完食。入居者様からは「いつもと違うことができるのうれしい」「お祭りの雰囲気を楽しめた」などの声が聞かれました。

## 医師への思いより強く 高校生 医師・多職種体験

8月21日、9月12日に「高校生医師・多職種体験2020夏」を開催しました。今年新型コロナウイルス感染症の影響もあり、医師の業務だけではなく、師・多職種の方々の協力で、手術室、病理医、検査技師業務、薬剤師業務、研修医による心肺停止時の救命処置レクチャーなど、医師の業務だけではなく、医師と関わる様々な職種の仕事を見学しました。参加した高校生からは「普通では体験することのできない貴重な経験がたくさんできた」「より医師になりたい気持ちが強くなった」など満足感のある感想が寄せられました。

昨年よりも少ない人数での開催となりましたが、2日間合わせて計4人の参加でした。時間も半日という短い時間で、医師への開催に



縫合練習の様子



救命処置の様子

## 虹の箱 投書紹介より

利根中央病院 利用委員会



1 大変な業務をこなして下さることも有難く思っている。

しかし、感染症に敏感な時期、医療者方々の咳が多いのが気になった。感染症対策でノロウイルスもそうだが、トイレにフタがないのが気になった。

### 1の回答

不快な思いをさせて大変申し訳ありませんでした。職員の健康管理には注意を払っていききたいと思います。当院のトイレは飛沫の飛散しにくいタイプのトイレを採用しており、トイレのフタに直接触れる等、感染の視点から今は付けない方針となっております。

### 2の回答

「利根中央病院で手術が出来たことが本当に良かったと思っています」という言葉に感動し、スタッフ全員が嬉しく思っています。

2 私は5月20日より入院、手術を5月21日に受けて、療養中の患者です。初めての入院で一時は不安でしたが、病院スタッフの皆様のご厚意に依り今では安心して入院生活をしています。部屋のテレビの点検、リモコンの点検は徹底していきます。

2020.10月号 医療相談室

「withコロナ時代」のくらし方  
— 新しい生活様式への対応 —



利根中央病院 感染管理認定看護師 松井 奈美

新型コロナウイルスの出現によって私達の生活が変化しました。マスク着用と手指消毒、ソーシャルディスタンスにテレワークなどこれまでにない生活の変化です。

3密を避けることから、人の集まる行事が無くなったり、簡素化したり・・・なかなかさみしい生活になっています。

一定の距離を保ちながら、感染予防を実践し、距離があっても心を寄せ合って、思いやりの心で過ごしていたら、新型コロナウイルスは怖くない感染症になります。正しい知識を持って一人ひとりができることにとりくんで乗り越えていきましょう。

厄介な感染症

新型コロナウイルスは、これまでで感染症と比較してとることで、そのため誰が感染しても厄介な感染症です。一点、感染しているかわからないので目は発症する2日前からウィルスは排出しヒトに感染させること、二点目は無症状でもヒトに感染させる可能性が話で発生する飛沫(しぶき)で感染します。手や肌(皮膚)に着いても感染しません。会話や咳・くしゃみで発生する

目・鼻・口を守る

新型コロナウイルスは、唾液中に多く存在し、日常生活で発生する飛沫(しぶき)で感染します。手や肌(皮膚)に着いても感染しません。会話や咳・くしゃみで発生する

**図1 接触感染に注意!**

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、**接触感染に注意が必要です。**

人は、「無意識に」顔を触っています!

そのうち、目、鼻、口などの**粘膜**は、**約44パーセント**を占めています!

厚生労働省ホームページ  
新型コロナウイルス感染症の予防より

職場紹介

とね訪問看護ステーション



事業所を超えて 多職種との連携

訪問看護ステーションは、医師から依頼を受けた人に対して、看護師やリハビリ専門職が自宅に訪問して可能な限りその人の能力に応じて自立した生活ができるように援助して、心身機能の回復維持、さらには生活の質の向上を目的としています。主に医療保険が介護保険を活用します。

スタッフは看護師11人、理学療法士2人の計13人です。主な仕事は、①病状・全身状態の観察(体温、脈拍、血圧、体重測定、聴診器で胸部や腹部等の確認をしたり、皮膚の状態など様々な視点から)②清潔の保持の援助(体をふいたり、着替えたり、医療依存度の高い人の入浴の援助など)③食事及び排泄等の日常生活の援助(食事の指導や排便調整)④終末期の看護(本人や家族等の精神的ケア、診療所の医師と連携した看取り)⑤療養生活や介護方法の指導、家庭への援助や相談⑥褥瘡(傷等)の予防・処置⑦認知症の看護⑧カテーテル等の管理⑨その他医師の指示による医療処置⑩福祉制度活用の相談援助等⑪リハビリテーションです。これらのことを主治医や他介護事業所と連携をとって行います。

図2 Q: いつ手をきれいにするのか? A: 鼻や目、口の周りを触る前



新型コロナウイルスに関する感染対策情報 日本赤十字豊田看護大学 大学院感染制御学教授 下間正隆先生著作 株式会社 モレーンコーポレーション <https://www.moraine.co.jp/>

家族内感染を防ぐ

新型コロナウイルスは、高齢になるほど重症化しやすく死亡率が高くなります。そのため、家族内感染を防ぐことが重要です。そのためには、まず手洗いや手指消毒を行うことです(図2)。

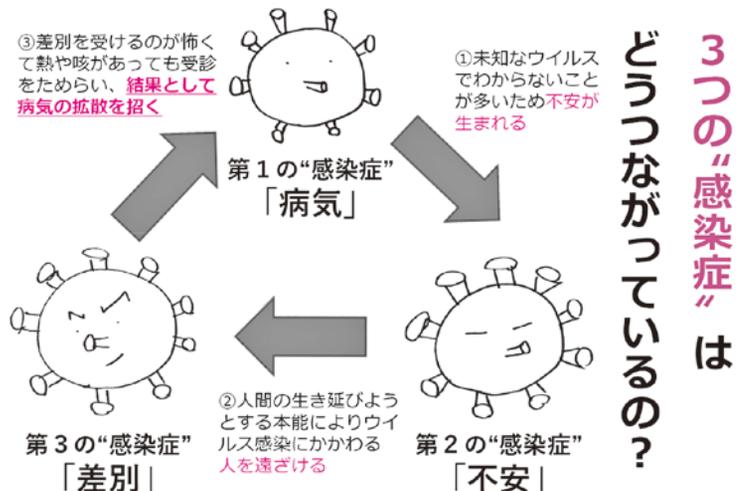
顔を触らないように

人は無意識に顔を触っており、そのうち4割が目鼻口を触っているとの報告があります(図1)。その間に手にウイルスをくっつけて目鼻口に触れて、自分では気づかない間にインフルエンザに罹ってしまふなんてことがあります。新型コロナウイルスも同様です。そのため接触感染を予防するには、普段から顔を触らないように気を付けること、顔を触る時には必ず手洗いや手指消毒を行うことです(図2)。

病気・不安・差別 3つの怖さを知り防ぐ

日本赤十字社作成の「新型コロナウイルスの3つの顔を知らう!」という資料には、新型コロナウイルスが怖いのは「3つの感染症」という顔があることで、私達も知らず知らずのうちに影響を受けていると言っています。

図3 負のスパイラルで「感染症」が広がる



日本赤十字社作成 新型コロナウイルスの3つの顔を知らう! ~負のスパイラルを断ち切るために~

一人ひとりができること

一人ひとりができることにとりくんで乗り越えていきましょう。第一の感染症を防ぐためには、一人ひとりが感染予防を行います。第二の感染症に振り回されないように、立ち止まって一息入れて自分自身を見つめ、趣味や親しい人との交流(安心できる人とのつながり)や今だからできることにとりくんでみてはどうでしょう。第三の感染症を防ぐために、うわさ話はやめて「確かな情報」を選択し、この事態に対応しているすべての方にねぎらい・敬意を払いましょう。一人ひとりができることにとりくんで乗り越えていきましょう。

高山支部・判形サロン



きよしのズンドコ節体操/体組成チェック
3密を避け、暑い中会場の工夫もして
皆で協力して準備し、楽しく体操しました。

水上支部・小日向合同サロン



フレイル予防/棒体操
毎年1回生協の健康チェックを活用。
動いて、食べて、おしゃべりして、みんなで健康づくりを楽しんでいます。

昭和東・南支部合同



昭和の湯まちかど健康チェック/
血压・握力・体組成
久々の再開となりました。
「ここで計ると高く出るんだよね」
「久しぶりだね」と、いつもの楽しい
会話が戻ってきました。

くらしの中で楽しく！
わたしの健康づくり
チャレンジ6コース

下の6コースから好きなものを選んで自分に合ったチャレンジ内容を考えてみましょう！(複数コース選択可)
\*\*\*毎日の記録はうらなのカレンダーをご利用ください\*\*\*

実行委員会のおすすめメニュー(一例)

- 1 G 運動・休養コース
2 E 食生活コース
3 N 仲間づくりコース(3つの密に気をつけながら)
4 K 喫煙・飲酒節制コース
5 I 歯とお口の健康コース
6 ! わたしの健康法コース

「!」コースは日頃からとりくまれている
日課も報告できますヨ！ おすすめ！

チャレンジしてみませんか？



ぐんままるごと
健康チャレンジ2020
30日間継続して
CHALLENGE GUNMA
参加費 無料
結果報告 2021年1月31日

パンフレットをご希望
の方は、各事業所にて
受け取れます。

今年度も、群馬県全域で
県内の生協とともに「ぐん
ままるごと健康チャレンジ
2020」にとりくみます。

健康チャレンジは、日常生
活の中で健康づくりの習慣を
身につけるとりくみです。「個
人で」できるので、コロナ禍
の健康づくりに最適！今すぐ
始めてはいかがでしょうか！

また、日頃からとりくんで
いる方でも、報告してください。
皆が健康になれるよう「健
康づくり」を大いに広めま
しょう！！

チャレンジ期間 30日間
(※できなかった日があっても構
いません。30日間なるべく
続けてできるようにしよう！)

パンフレットを
置いていただける
お店・会社 募集中！

\*ご協力いただいたお店・会社は、
当生協の広報媒体などで紹介さ
せていただきます。

結果報告締切 :2021年1月31日

\*結果報告で参加賞プレゼント！
さらに抽選で500名に特別賞！

提出方法 チャレンジが修了したら、報告ハガキ
を記入し提出。

☆パンフレットの閲覧や詳細説明もQRコードからWEBにてご利用いただけます。

問い合わせ先 生協くらしサポートセンター ☎ 22-2300



動画配信をはじめました！
ホームページで

利根保健生活協同組合
を検索してください。

年代に関わらず、いろんなところで、気軽に
体操ができるよう動画を作成しYoutube 動
画の配信をはじめました。

「椅子に座ってできる簡単体操」です。
パソコンでの閲覧の他、Youtubeアプリで
携帯やスマホなどでみていただけます。



コロナに負けるな！
簡単体操

作品 募集

今月は53件のご応募ありがとうございました。
紙面スペースと当季雑誌に沿って掲載させていた
だいております。ご了承ください。
なお、乱筆は誤植の原因になりますので、楷書
でわかりやすく丁寧に書いてください。

作品 川柳
大きな餌を引きずる蟻に助っ人のふへしと
見たる果ては取り合ひ 昭和村人原 板橋 きみ江

短歌
何処より葛の香にほう峡の路しばし足停め
秋を吸い込む みなかみ町後閑 番場 正夫

俳句
子も風もひまわり迷路かけぬけて
コロナ禍の巣籠り中や原爆忌
爪を切り邪気も切りたし初秋かな

なかまの作品
俳句
沼市高橋町 角田 千里
沼市高橋町 永井 永陽
沼市高橋町 名胡桃重光