

新型コロナウイルス感染症の広がりを受けて、先月4月7日に発出された緊急事態宣言の期限がこの5月6日切れるのに先立ち、31日まで期間延長を政府が決めました。その間外出自粛の要請を受け、私たちの普段の生活も一変しました。更にこの月末まで外出自粛は続けられることとなりました。私たちは私たち自身の手で感染からこの身を守らなくてはなりません。食事、運動、そして人との繋がりを大切に皆様力を合わせて乗り越えましょう。



## 5月のイベント・レクリエーション

新型コロナウイルスによる感染症に注意しましょう

\*イベント・レクリエーションの日程等は、都合により変更になることがあります。

日	月	火	水	木	金	土
26	27 	28 	29 昭和の日 	30 	01 輪投げ ゲーム 🌀香りの湯🌀	02 風船バスケット
03 憲法記念日	04 みどりの日 的当て ゲーム	05 こどもの日 玉入れ ゲーム	06 振替休日 お口に ポイッ!	07 カーリング	08 百歳体操 カラオケ	09 飛んでけ 紙コップ!
10	11 バウンドボール 🌀香りの湯🌀	12 バランス ココロ	13 お手玉 落とすな! ※理美容サービス※	14 スリッパ飛ばし ゲーム ★書道サークル★	15 サイコロ振って ボーリング	16 的当て ゲーム
17	18 ココロ ストップ	19 百歳体操 カラオケ	20 輪っかで大漁 ゲーム	21 輪投げ ゲーム 🌀香りの湯 ※理美容サービス※	22 玉入れ ゲーム	23 バウンドボール
24 31	25 パターゴルフで スマートボール	26 お口に ポイッ! 🌀香りの湯🌀	27 風船バスケット	28 ビリヤード	29 バランス ココロ ☆手芸サークル☆	30 百歳体操 カラオケ

### 理美容サービス

5月の理美容サービスは  
5月13日(水)に行います。5月21日(木)に行います。  
5月は希望人数に達したので締め切らせて頂きました。ご希望あればスタッフまでお申し出ください。

### 新型コロナウイルス感染症に関する注意とご協力をお願い

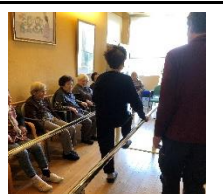
今や世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症。私たちの身近な所にも広がってきています。  
デイサービスをご利用される日は検温し、体調に変化がないかを送迎担当スタッフへお申し出のご協力をお願いいたします。

### 機能訓練加算算定中止のお知らせ

### 機能訓練で日常生活を元気に過ごしましょう!



デイサービスでは、担当しておりました機能訓練指導員の退職により、これまで行ってまいりました個別機能訓練加算Ⅰおよび運動器機能向上加算を1月より中止させていただいています。ただし、加算はいただきませんが、機能訓練サービスは継続してまいります。  
少しでも気になることがあれば気軽にスタッフにお申し出ください。



## デイサービスキャンセルの連絡方法についてのお知らせ

当日朝、急きょお休みされる場合はお手数ですが、午前8時20分ごろに当事業所までご連絡下さい。また、あらかじめ確認可能なお休み(受診や私用によるもの)については送迎時もしくはお渡ししている連絡帳に記載をお願いいたします。





## 緊急事態宣言の延長

政府は4月7日に発出された新型コロナウイルスに関する緊急事態宣言について5月6日の期限を31日まで延長する方針を固めました。

重点的な対策が必要な特定警戒地域は引き続き他人との8割接触減を求めつつ、屋外の公園や博物館は開放を認めることも伝えられています。

今だ新型コロナウイルス感染症が全国で流行し、不要不急の外出自粛が呼びかけられています。

特に、高齢者の方は感染症が重症化しやすいと言われているため、いわゆる「3密」を避けるなど生活習慣全般の見直しが求められているところですが、一方で外出の機会が減ることにより、「生活不活発」による心身機能の低下が懸念されます。

誰でも年齢を重ねると徐々に心身の機能など様々な機能が衰えてきます。

今回のコロナの問題で、家の中に閉じこもってばかりいると、食欲が落ちて低栄養になり、筋力が衰えていく。それによってさらに生活の動作が鈍くなって外出も難しくなる。そうした悪循環に陥って、一気に健康の悪化が進むのではないかと心配されているのです。

2週間動かない状態が続くと、7年分の筋肉量が失われるともいわれています。

量が減ったり、保存の利くカップラーメンなどが多くなって、栄養が偏ってしまいがちです。

心がけてほしいのは、

- ★ 朝昼晩、3食しっかりとること。
- ★ 多様な食品をバランスよく食べること。
- ★ 特に高齢者は筋肉の量の減ることが心配なので、筋肉のもととなる良質なたんぱく質を意識してとることです。

新型コロナウイルス感染予防の自粛生活で心身を衰えさせないために



たとえば、朝牛乳1本と卵1個、昼に生姜焼き2枚くらい、夜に焼き魚、このくらい食べてもたんぱく質の摂取量は1日60グラム程度ということです。これに納豆や冷ややっこ、ヨーグルトを加えたり、食後のコーヒーを、豆乳を入れた豆乳ラテに変えたりすれば、30グラムほど増やすことができます。

もうひとつ、食事との関係では、かむ力や飲み込む力を維持するために、口周りの筋肉を鍛えることも大切です。意識して噛みごたえのある食品を食べたり、好きな歌を歌ってみたり、早口言葉を練習したり。自宅で閉じこもって人と話をする機会が減ると、口周りの筋肉も衰えていくからです。しっかり歯磨きをして口の中の清潔を保つことも必要です。虫歯や歯周病になると食事が進みませんし、口の中の細菌が出す酵素によって、のどや鼻の粘膜が壊され、感染症にかかりやすくなるという報告もあります。

健康のために心掛けること。2つ目は運動です。

運動することで、食事で摂ったたんぱく質が効率よく筋肉になるとされています。★ 天気の良い日に、散歩に出かけたり、開放された場所で運動したりすることは、積極的に行ってほしいと思います。もちろん人込みは避けなければなりません。こうした外出は自粛の対象ではないとされています。外に出ると気分も晴れやかになります。

最後の3つ目のポイントが「人とのつながり」です。

こんな時だからこそ、気の合う人と電話で話をしたり、メールや手紙をやりとりしたりして励ましあうことが必要ではないでしょうか。そうした関係が、何か困った時の安心感につながります。やりとりすることで気分が少しでも明るくなれば、食欲がわいて、身体を動かす気持ちにもなれると思います。

外出自粛の生活がまだ続きそうですから、無理せず、楽しくとういことです。

新型コロナウイルスの感染拡大で、高齢者が楽しみにしている地域の運動教室や食事会などの休止が続いています。気分も沈んでしまいがちですが、また元気に地域のお仲間と楽しい時間を過ごすためにも、この時期、より健康な日常を意識した生活を心がけて行きましょ。

高齢者が日々の生活で気をつけるポイント

自宅でラジオ体操や軽いトレーニングをする



## 食べて元気に



規則正しい生活を送ることが基本ですが、特に気をつけていただきたいのが、「食事」「運動」「人との交流」この3つです。当たり前のように、家にいる時間が長く生活のリズムが崩れると、どれもおろそかになってしまいがちです。

1つ目は、活力の源となる「食事」です。家に閉じこもっていると食欲が落ちて食べ

## 4月のイベント ニュース

新型コロナウイルス感染症の影響で4月もボランティアの方々の来訪はありませんでした。

### 4月17日 書道サークル



書道をされる時はその本気度が半端ないという感じで伝わってきます。

### 4月22日 手芸サークル



今月もつばめのひなはにぎやかな作品に仕上がっていました。

## みやび温泉 「香りの湯」



今月はピュアでこちいい香り。心と体にくつろぎを。「レモンの香り」です。

5月 1日(金) 11日(月)  
21日(木) 26日(火)

に行きます。

みやびのお風呂でからだの芯から温めて、健康で清潔な日々を過ごしましょう。

## 手芸サークル

5月の手芸サークルは

“手作りマスク”です。



5月 29日(金) に行います。



## 書道サークル

5月 14日(木)

に行きます。



4月17日の書道サークル