

涼風だより

2020年 秋号 Vol.16

10月26日発行



デイステーション涼風

〒184-0012 小金井市中町 1-7-34

合同会社セルフクリエイト

Tel : 042-316-4543

HP : <http://sc-suzukaze.com/>

Mail : sc-suzukaze@hb.tpl.jp

デイステーション涼風では、利用者様の「リハビリテーション」を目指すために、各自に合わせた訓練や活動を提供しています

<涼風の新型コロナウイルス対策・その後> 施設長 作業療法士 石井晴美

新型コロナウイルスは相変わらず世界中を荒らしまわっており、先が見えない状況です。ただ、その正体は少しずつ解明されてきているようで、いつか他の感染症と同じ程度の扱いになる日が来るでしょう。

前回4月20日発行の涼風だよりで、3密を避ける対策をご紹介しました。当時はやりすぎだったり、不足していたりを繰り返し、毎日のように「ああでもない、こうでもない」と対策を練ってきました。その上で現在行っている涼風の感染予防対策をご紹介します。



表玄関と裏ロドアに網戸を設置しました。これで部屋全体の換気は一挙によくなり、気候の良い時は一日中網戸で過ごします。他に2部屋と2つのトイレの天井には元々換気扇がついており、営業時間中つけています。右手の台には手の消毒用アルコール、玄関内は3名までとし、それ以上の方は左手のベンチでお待ち頂いています。

玄関を上がるとすぐに手洗い場、右上のペーパータオルホルダーの横にマスクを掛けるフック、正面に手洗い手順書、左側にうがいコップ、白い電動の泡石鹸抽出器を置きました。



昼食用に個人用折り畳みテーブルを増やし5脚を使い、今までのテーブルと合わせて二部屋一杯を使って各自の距離をとっている。テーブル上のピンクの板はクリアファイルを使ったマスク置きです。マスクを外すと時に行方不明になります……

再度の自粛に備え、「お家で毎日簡単体操」を作成、常日頃、涼風で練習し、すでに手順書を見て一人でできる方にはこの裏に「寝てやる体操」を貼ってお渡ししている。何かがあった時はご自宅でも元気で動いて頂けるように！！

【コロナの影響アンケート結果】

厚生労働省補助金によるアンケート(某曜日10名対象)にお応えし、まとめたところ……

利用者さん全員「デイは自分の助けになっている」と。

ご家族は「なくてはならない」が7名、「助かっている」が

3名でした。デイは利用者様より以上に、ご家族にとって必要な場であることが分かりました。

お家で毎日簡単体操

【寝てやる体操→裏の指示書を見ながら】

【ゆっくりと立ち座り運動10回】
レベル1: 物に掴まって立つ
レベル2: 床や座面に手をついて立つ

【かかとを上げ・ストンと落とす20回】
レベル1: 座ったまま行う
レベル2: 物に掴まり立てて行う

【ふくらはぎのストレッチ10秒】
レベル1: 物に掴まって行う
レベル2: 何も掴まらずに行う

【深呼吸=6秒吐いて・4秒吸う10回】
【手をぎゅっと握り・しっかり開く20回】
【お口の体操=ハタカラ体操ゆっくり10回】

ご自分にあつたレベルで行ってください。慣れてきたらレベルアップし、回数も増やしましょう。テレビ体操やラジオ体操を加えると良いですね。出来る範囲で近所のお散歩もいかがでしょう。

デイステーション涼風 2020年10月

感染防止徹底宣言

新型コロナウイルス 感染拡大防止中

デイステーション涼風

東京都

東京都の感染防止徹底宣言のお墨付きをゲット