

地域包括支援センター鎌倉静養館です！



地域包括支援センターは、鎌倉市から委託を受けた高齢者のよろず相談所です。さまざまな関係機関と連携して「住み慣れた地域で高齢者が安心して生活していけるよう」お手伝いします。また、皆さんのリクエストに合わせて無料で出前講座も行っています。



健康づくりワンプoint

新型コロナ・緊急事態宣言解除後の「新しい生活様式」

新型コロナウイルスの感染を広げないための「新しい生活様式」が5月に公表されました。

新型コロナウイルス感染予防の3つの基本

- ① 人との距離の確保 ② マスクの着用 ③ 手洗い

《包括保健師からのアドバイス》

・5分の会話と1回の咳では、同じくらいの飛沫(約3000個)が飛ぶとのWHO(世界保健機関)の報告もあります。

・マスクは、咳・くしゃみ・会話で出る飛沫を防ぎます。

しかし、暑い季節のマスクは、喉の渇きに気づきにくく体温も上がり、熱中症の危険性が高くなるので要注意です！人との距離が2m以上離れている場合はマスクを外して、喉が渇く前の水分補給を心掛けましょう。

・窓開け換気は、1時間2回以上がおススメです。1回は5分位が目安です。

・手洗いは、石鹸と流水で30秒かけて。この図は、洗い残しやすい部分です。

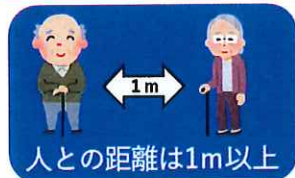
爪や親指、利き手の親指は特に汚れが残しやすいので気を付けましょう。

帰宅後、トイレの後、調理や食事の前などは、忘れずに洗いたいですね。

コロナに負けるな！！



今後も新型コロナウイルスとの付き合いは続きますが、インフルエンザの季節もやってきます。インフルエンザは新型コロナ感染症と似た症状が見られますので、冬に向けてインフルエンザの予防接種も大切です。



人との距離は1m以上



会話は正面を避ける



症状がなくてもマスクをする



帰宅後は手洗いうがい



せきエチケット



3密の回避



買い物は空いている時間や宅配を利用する



換気をよくする

第 9 号

発行

令和 2 年 8 月

発行元

地域包括支援センター
鎌倉静養館

TEL 23-9110

FAX 23-9118

houkatu@
kamakuraseiyokan.or.jp

お困りのことがございましたらいつでもお気軽にご相談ください(ご相談は無料です)。

熊澤 辰義

地域連携担当
社会福祉士

・地域づくり
・よろず相談

管理者 中山 美枝子

主任介護支援専門員

・ケアマネジャーの後方支援
・介護保険全般



大野 亨

社会福祉士

・よろず相談

岩根 弘子

保健師

・健康相談・介護予防
・認知症に関すること

新型コロナ！！地域の皆さんに聞きました。



町のお医者さん

緊急事態宣言中にも調子が悪くなって受診する際、人との接触が不安な患者さんには、入り口や待合室を分けたり、「オンライン(テレビ電話)診療」を取り入れたり、お薬を長めに出して通院回数を減らすなど、病院もいろいろと工夫されているようです。

また、「自粛」とは、人との密接を控える“外出の自粛”のことであって“生活や活動が横着になる(無精する)ことではないので、コロナが収束した時にも、コロナ前の心と身体でいられるように規則正しい生活を続けることが大事なんです！というお話が印象的でした。



ケアマネジャーさん

高齢者のお宅を訪問しているケアマネジャーも出来る限り、訪問を控え、電話やメール等で声掛けしながら見守りをし、ケアマネジャー自身も感染防止の為、職員同士の接触を減らすために、仕事の時間を調整するなどの対策をとっていました。



住民の皆さん

皆さんの日々の暮らしでは、昼食後の買物や散歩を、人出の少ない朝方に変えることで規則正しい生活ができるようになりました！買物を控えたことで買い置き食品を使い切ることができたり、家の片づけが進み「断捨離」ができました！

また、観光客が途絶え、店の経営を心配する声が多い一方、道が空いて安心して歩けました！という観光地ならではの声。また、外出自粛で集い(サロン)や地域活動が休会となってしまう。運動する機会が減り、体力や筋力低下を心配する声や、知人たちと顔を合わす機会が減り寂しかった。でも、電話でおしゃべりしてモヤモヤがスッキリしました。



～ 地域を見守る民生委員活動 ～

新型コロナで外出自粛や三密(密閉・密集・密接)を避ける生活が続く中、地域の民生委員の活動は続いています。

「この時期、直接の訪問は控えています、自分の外出に合わせて気になる高齢者のお宅の雨戸が閉めっ放し。家の電灯が点かない。を遠目で見守ってました。」・「お家に伺う場合は、マスクを着けて密にならないよう玄関先でお話しをして、お変わりのないことを確認してひと安心。」・「電話でお話して近況を聞いてました。」等々の声が寄せられます。さりげなく何気なく、そっと見守り活動をされています。



我々包括職員も、地域巡回している時に、時々民生委員や自治会長の方々とも顔を合わせます。時には包括にも連絡が入り、ご様子の確認をさせて頂くためご自宅を訪問したり、必要に応じて緊急の支援体制を組み入れたり…。

大事に至らないのは常日頃からの民生委員の方々のこうした見守り・声かけ活動が、早期発見・早期対応に繋がっていきます。包括は地域の皆さんと共に～住んで良かった鎌倉！！～を目指した地域づくりに取り組んでいます。

地域包括支援センター 鎌倉静養館

電話 0467(23)9110

FAX 0467(23)9118

e-mail : houkatu@kamakuraseiyokan.or.jp

担当地区：由比ガ浜・笹目町・佐助・長谷・坂ノ下・極楽寺・稲村ガ崎