



# HIDAMARI

—陽だまり—



—あけぼの苑高崎—

Bono ガーデنز 物語

行事紹介

隠れ酸欠と呼吸 ～マスク生活から～

新型コロナウイルス感染予防の対応について

編集後記

みなさん **ご存じですか？** あけぼの苑高崎 バックヤードにある **ガーデン**  
 その名は… **「あけぼの高崎 Bono ガーデنز」** です

○ その1 2022年5月 1つの草畑から 産声をあげました。



誕生コンセプト は

「四季の花により 利用者さん、住民の方、職員の方の癒し場所」創設  
 「花話題 をタネに 話題が広がる コミュニティ」の創造



○ その2 草退治から始まり ガーデン化へ。 防草シート はどうなのか？



しかし、乱舞する花が見たい 防草シート支援を選択  
 夏は みんなに **Bono スイカ** 提供したい！  
 苦土石灰+たい肥+マルチを仲間に入れ 土壌開拓

○ その3 種まきして発芽！



スイカ植付



○ その4 念願の！ガーデン植付その日に「ひょう」襲来

○ その5

さすがです あけぼの高崎「逆境をバネに」の 精神で「復活」 現在は



やられて**ダウン**



これからも  
花増殖します

ハチ と チョウへ

スイカ 大量 収穫 しました

ミツの ごちそう も提供。

春は 何を収穫するの？

"Produce スタッフ":Horiguchi・Ishii・Terada・Anzai・Koizumi・Kobayasi・Hatori・Kanai・Itoya・Ukawa・kjima

# 行事紹介

コロナ禍の中で面会制限によりご家族にも会えず、外出もできずにいらっしゃる入所者様、自宅で生活されていても外出もままならず感染の不安も抱えていらっしゃるデイケアのご利用者様。皆様が少しでも多く笑顔になるよう、楽しい時間が過ごせるよう、職員一同で月に1度の行事には力を入れています。今後も、より一層楽しい時間を提供していけるよう努めていきたいと思っております。

## 一般棟



4月：花見

5月：藤の花

6月：ピザ投げゲーム

7月：魚釣り

8月：フルーツサンデー

9月：実験教室



# 専門棟



4月：紙芝居

5月：DVD鑑賞

6月：巨大ボーリング大会

7月：七夕

8月：スイカ割り

9月：敬老のお祝い・鶴亀ゲーム



## デイケア

4月は「いちごパフェ作り」、5月は「お茶会」。6月は「小運動会」、7月は「うちわ作り」、8月は「スイカ割り」、9月は「敬老会」を行いました。



## ☆隠れ酸欠と呼吸 マスク生活から

新型コロナウイルス感染症によって大きく変化した生活スタイル。

中でもマスクでの生活は身近で、身体の一部と言っても過言ではありません。5月が過ぎて注意していただきたいこととして、マスクによる酸欠・

息苦しき(隠れ酸欠)というものがあります。[呼吸のメカニズムと予防、運動](#)をご紹介します。

マスクをしているとどうしても口呼吸をしてしまいがちです。口呼吸のほうが取り込める酸素量が多いと思われがちですが、実は鼻から吸ったほうが肺の奥まで酸素が行き届きやすいのです。つまり、マスクをしているときの口呼吸だけでは、体に十分な酸素を取り込めず、あまり自覚がないまま酸欠状態になっていることがあるのです。



### ★この状態が続くと・・・？口呼吸による酸欠・他のリスク

自律神経の乱れが生じ、慢性的な酸欠を引き起こすリスクがあります。

- ・慢性的な片頭痛・注意集中の低下(ぼーとしてくる)
- ・首こり肩こり・免疫力低下・不安やイライラが生じやすいと言われています。また、これからの時期になると**熱中症**や**脱水**のリスクもあります。



### ★セルフチェック！！ 口呼吸？鼻呼吸？

- 朝起きたとき、喉がひりひりする
- 唇がカサカサする
- 姿勢が悪い
- 何か夢中な時、口が空いていると言われる
- いびきをかく
- 口内炎ができやすい

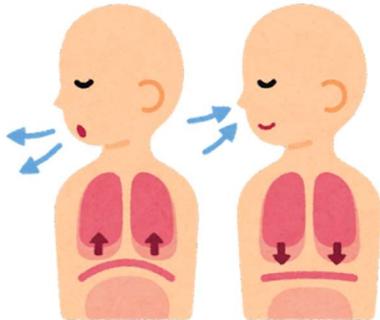
3つ以上当てはまると口呼吸の可能性ががあります。

ちなみに、日本人の**7～8割は口呼吸**だと言われています！



## ☆呼吸のメカニズム

本来、呼吸は鼻呼吸が自然な形です。鼻から吸うことで空気をろ過、浄化し肺を傷めないようにしています。一方口から吸うことはろ過・浄化しないで空気を取り込むため口やのどが乾燥し、顔面のたるみやいびきをかきやすい、風邪などにかかりやすいと言われています。



吸うときは、横隔膜と外肋間筋という筋肉が主に働き、その内約7割を横隔膜が担っています。吸うときに横隔膜が下がることで肺により多くの空気を取り入れることができます。横隔膜は呼吸のみならず姿勢の維持、内臓機能の安定、消化に携わるといった多くの役割があるため重要な働きをもっています。

## ☆自宅でできる体操・予防運動

・腹式・横隔膜呼吸 1対2のリズムで 座りながら・寝ながら



●座りながら

鼻からゆっくりと お腹に手を当てて (3秒)

口から吸った時より長く吐けるように口をすぼめながらゆっくり息を吐

ききるとより良いです！ (6秒)



●寝ながら

寝ながらするときには、お腹に本やペットボトルを乗せると

よりわかりやすいです！



★マスクで生活をしていると口呼吸になりがちです。呼吸法を見直すことで息苦しさや隠れ酸欠を予防できます。これからの時期は熱中症や脱水も多くなりやすいので注意していきましょう。

参考資料：日本成人病予防協会 呼吸～ストレス解消法～／公立学校共済組合 心と体の健康

情報日本ア スレティックトレーニング学会誌 呼吸機能と体幹、横隔膜の関係性について

# 新型コロナウイルス感染予防の対応について

新型コロナウイルス感染が流行しており、あけぼの苑高崎では感染予防の対応をさらに強化しております。高齢者にとって感染症は命取りになりかねません。利用者様とご家族様には、今後もお不便をおかけすると思いますが、ご協力をお願いします。

以下に現在のあけぼの苑高崎の対応について、まとめましたのでご確認をお願いします。

## あけぼの苑高崎の対応について

- ・入所者様のご家族含め、1階エントランス・事務所以外の入館を完全に禁止とさせていただきます。入所者様の洗濯物については、1階エントランスに洗濯物受け渡し専用エリアを設けてあります。

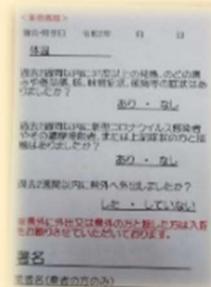


- ・面会はタブレット端末を用いたテレビ通話（10分間）で対応しております。予約制となっておりますので電話や事務所窓口でご予約をして下さい。

一般棟 月～土 10:15～、10:45～

専門棟 月～金 16:00～、16:15～、16:30～、16:45～

- ・1階エントランス含めあけぼの苑高崎に入館される方（洗濯物を取りに来た方、面会の方、業者の方など）は全員**マスクの着用**、**検温と質問事項の記入**のご協力をお願いします。正面玄関から入った正面に検温コーナーがあります。



- ・デイケア、ショートステイは通常営業いたしております。ご利用日当日は、ご自宅で検温等の健康チェックをして配布しているチェック表への記入をお願いしています。チェック表を忘れた場合は利用をお断りさせていただく場合もありますので、ご注意ください。
- ・デイケア、ショートステイご利用時は必ずマスクの着用をお願いします。マスク着用のない場合はご利用をお控えいただくこともありますのでご了承下さい。
- ・施設の感染予防として、感染しやすい環境の理解とその予防策・プライベート時間の感染対策・感染疑い発生時の対応方法・感染者陽性者発生時の対応方法の教育を職員に行っています。また、職員本人や家族に発熱または疑い症状がある場合は出勤停止としています。

※上記が現在の対応となりますが、今後、感染状況によってはデイケア、ショートステイの受け入れ中止など、対応が変わることもありますので、ご理解よろしく願いいたします。

## ～編集後記～



最近、ダイエットを兼ねて、近所の河川道でランニングをしています。秋風がとても気持ち良いです。秋涼の候、スポーツの秋の到来ですね。

例年、文化の日に行われる「ぐんまマラソン」という大会があります。自宅近くを通るため、よく応援に行くのですが、年々参加者が増え、道路いっぱい広がるランナーを目の当たりにすると近年のランニング人気の高まりを感じます。そんな「ぐんまマラソン」もここ数年は中止になったり、オンラインでタイムを競う形式で開催したりと大きくコロナの影響を受けてきました。昨年からは、通常開催となりましたが、ただ元に戻すのではなく、開催者と参加者ができる限りの感染対策を行い、工夫と努力の上に開催されているとのこと。日常のあらゆる場面で、コロナの影響を受けるようになって久しいですが、対策は怠らず、かつ今何ができるのか、日々工夫しながら過ごしたいと改めて思います。

### あけぼの苑高崎の基本理念～<sup>な</sup>和 <sup>ご</sup>護 <sup>む</sup>夢～

和：和やかな生活環境を提供するように心がけます。

護：より良い看護、介護を提供できるよう職員一丸となり努力いたします。

夢：夢と希望のある生活空間を提供いたします。

### 基本方針

- 1.利用者様一人一人の尊厳を守り、自立を支援します。
- 2.安心して満足のいくサービスを提供できるよう職員自ら研鑽に努めます。
- 3.地域や家庭との連携を密にし、地域福祉のために寄与します。

誌  
裕



一般財団法人 榛名荘  
介護老人保健施設 あけぼの苑高崎  
群馬県高崎市上豊岡町827の1  
TEL 027(343)22533  
FAX 027(340)7118



Instagram

インスタはじめました！

介護老人保健施設 あけぼの苑高崎

日々の様子や情報をUPしていきますので、お気軽にフォローをお願いします

こちらからアクセス >>



ROUHEN\_AHETAHA