



HIDAMARI

—陽だまり—



—あけぼの苑高崎—

行事紹介

隠れ酸欠と呼吸 ～マスク生活から～

呼吸のメカニズム・自宅でできる体操・予防運動

高齢者の靴選びのポイント

新型コロナウイルス感染予防の対応について

編集後記

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

6月：てるてる坊主作成
8月：ボウリング

7月：金魚すくいゲーム
9月：栗拾いゲーム



専門棟



6月：梅雨を吹き飛ばせ ゲーム大会
8月：夏祭り

7月：七夕

9月：だるまゲーム



デイケア

6月は「お楽しみゲーム」、7月は「和カフェ」、
8月は「ボウリング」、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・

息苦しさ(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
- 口内炎がしやすい

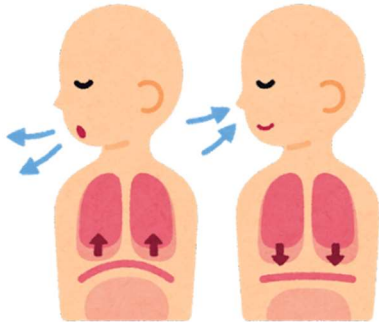
3つ以上当てはまると口呼吸の可能性ががあります。

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

高齢者の靴選びのポイント

高齢者の歩行の際に気を付けなければならないのが転倒です。ある報告では65歳以上の高齢者の6割以上が屋外で転倒しているとあります（その内の8割が靴を履いての歩行時で、半数以上が何もないところでつまずいての転倒です）。今回はどのような靴を選べばよいのかを①自らが履いて歩くための靴、②介護者が履かせやすい靴に分けてお伝えします。

② 自ら履いて歩くための靴

最も重要な要素として足が靴と固定して安定することです。それが靴の三点固定です(図参照)。また、実際に試着して歩いて確かめることも重要なポイントだと思います。



靴の三点固定

1. ヒールカウンター（踵をしっかりと収める）

この部分は硬い素材であることが必要で、時々踵を潰して歩いている方を見かけますが、靴の機能が失われ転倒リスクが増加してしまう可能性があります。

2. アーチサポート（土踏まずの部分がしっかりしている）

インソールなどのアーチサポートがあることで踵が前方に滑らないように支える機能があります。

3. 甲押さえの部分（靴紐やファスナー）でしっかり留める 足と靴が一体化することができます。

① 介護現場での靴

こちらは「歩くための靴」ではなく、「履かせやすい靴」に重点を置いています。よって、介助量が多く、ご自身で体を動かさない方に使用されるケースが多いかと思います。靴の役割としては「足の保護」「滑り止め」が主であり、大切なポイントとしては「履かせやすい」ことです。



選ぶポイント

1. 開口部が広く着脱しやすい

靴の脱着が容易になり介護者の負担軽減にも繋げることができます。

2. 靴の甲の部分が調整できる

車いすなどに座っている時間が長くなるケースでは足のむくみが増加する方も多いため調整できると良いと思います。

以上が靴選びのポイントです。いかがだったでしょうか？その他に、高齢者では足の変形など有する場合も多いですが、まずはどういった靴がよいのか傾向をつかんでいただき靴を選ぶ際の参考にさせていただければ幸いです。

新型コロナウイルス感染予防の対応について

5月8日より、5類に引き下げられた新型コロナウイルス感染ですが、再度流行していることもあり、あけぼの苑高崎では変わらず感染予防の対応を強化しております。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、今後もしもご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ください。

あけぼの苑高崎の対応について

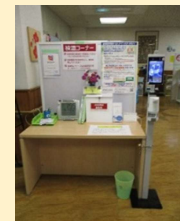
- ・入所者様のご家族含め、1階エントランス・事務所以外の入館を完全に禁止とさせていただきます。入所者様の洗濯物については、1階エントランスに洗濯物受け渡しの専用エリアを設けてあります。



- ・感染流行中の面会は、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下さい。

また、感染状況が落ち着きしだい、対面面会を再開致します。

一般棟 月～土 10:15～、10:45～
専門棟 月～金 16:00～、16:15～



- ・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ください。
- ・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～



子どもの影響でここ数年バスケットボールに触れる機会が増えました。ミニバスケットボールのルールを勉強するところから始まり、Bリーグ群馬クレインサンダーズの試合観戦、そして男女の日本代表戦観戦などを通じ、今ではすっかりバスケット界になりました。中でも男子日本代表チームが世界の強豪と互角に渡り合ったワールドカップは（現地にこそ行けませんでした）私にとって格別なものでした。体格で劣りながらも個々のたゆまぬ努力と知恵を絞った戦術で世界を驚かせる姿に心を大きく揺さぶられました。サッカーにしろラグビーにしろ、日本人が世界を相手に堂々と活躍する姿を見ると心が震える思いです。

一方で日々の生活には華々しい変化がないのが現実ですが、そんななかでも個々のスキルアップを怠らず、知恵を絞って業務に邁進し、あけぼの苑高崎職員一丸となって利用者様の生活の質向上に努めたいと思います。

あけぼの苑高崎の基本理念～^な和 ^ご護 ^む夢～

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。

作品介绍



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_AHETAKA