

通り八便り2月号

令和4年2月10日 発行
介護老人保健施設たまむら

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。新型コロナウイルスの感染者数も過去最高を更新しています。引き続きご利用前の検温や感染対策のご協力をお願い致します。併せてご家族様の検温もお願い致します。利用に不安がある場合には、ご利用の前にご相談ください。また、3回目のワクチン接種の予定が決まりましたらスタッフまでお知らせ下さい。

当デイケアでは、厚生労働省の定めた感染症予防対策に従い、下記の対策を行っています。

ご利用者様へのお願い

・毎日の検温、呼吸器症状の有無等の確認（検温表にご記入下さい）、マスク着用

送迎車乗車前にマスクの着用、検温の確認が出来ない場合は送迎車に乗車出来ません。送迎車到着時に、ドライバーに検温表の提示をお願い致します。また、発熱以外にも、咳などの呼吸器症状がある場合にもご利用をお控え下さい。

・到着後の検温、健康観察 ・ご利用中の手洗い、手指消毒 ・食事、入浴以外常時マスク着用 ・密を避ける為の座席配置、レクリエーション

ご利用中に熱が出た場合と、症状が出た場合には利用は中止となり、送迎は出来ませんので、ご家族様のお迎えをお願い致します。また、ご家族様の中に体調不良の方がいる場合もご利用は出来ません。ご利用者様・ご家族様が濃厚接触者等の疑いの場合、利用中止期間について自己判断せずスタッフにご相談ください。

施設環境の対策

・標準予防策の徹底 ・フロア内の使用物品、送迎車を使用毎にアルコール消毒 ・外部事業者等の施設への立ち入り制限 ・フロア内、車内の常時換気（暖かい服装でお越し下さい。）

スタッフの対応

・出勤前と退勤時の検温 ・業務中・自宅での健康管理 ・こまめな手洗いと手指消毒の徹底 ・フェイスシールドの着用・不要な外出、多くの人が集まる場所や人混みを避ける

どうしても密集した環境になってしまいがちですが、最大限の対策を行っています。ご利用者様、スタッフが安全・安心に過ごせるよう、引き続きご協力を宜しくお願い致します。



適度な運動で 免疫力を高めよう！！



免疫力を高めるために、**適度な運動**をすることはとても大切です。1時間以内の運動をすることで、全身免疫に関係する**ナチュラルキラー細胞が増殖**します！！

運動で免疫力がアップする理由

- ・ **体温が上がる**

体温が**1℃上がる**と、免疫力が**5～6倍**になる。

- ・ **ストレス解消になる**

軽い運動をして**血管が拡張**すると、**副交感神経が優位**になる。

※過度な運動はストレスホルモンが分泌され、免疫機能が低下する。



免疫力アップにおすすめの運動

- ・ **ウォーキング**

軽く汗をかく程度で、**1日8000歩**ほどが理想。

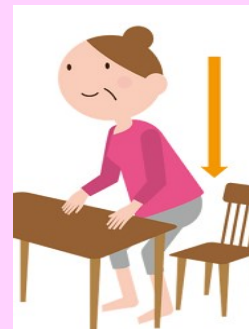
- ・ **下半身の筋トレ**



4秒かけて腰を落とす



4秒かけて元に戻す



- ・ **上半身のストレッチ**

リラックス効果があり、副交感神経を優位に導くことができる。



老健たまむらの

facebook

もご覧ください！

