

いろとりどり



アメニティ美幌指定居宅介護支援事業所 令和7年7月発行

今回の広報誌は、令和6年12月17日に訪問看護ステーション美幌すずらんと合同に開催しました感染症研修会の内容、夏に多い感染症、消毒の種類・方法、ちよこっとコラムの記事を掲載いたしました。よろしければぜひ、ご覧ください。



当事業所 管理者 佐藤より



初夏の爽やかな風が心地よい季節となりました。

日頃より当事業所の運営につきまして、格別のご高配とご協力の承り、心より御礼申し上げます。

7月に入り、これから暑さが増してくることが予測されますが、熱中症や脱水症状には十分お気をつけください。こまめな水分補給や室温管理など、体調管理にご留意いただきながら、無理のない日常をお過ごしいただければと思います。

また、各地で夏祭りや花火大会の話題も聞かれる頃となりました。まだ感染症対策などに気を配りながら、皆様のスタイルで季節の楽しみを感じていただければ幸いです。

私ども職員一同、今後ご利用者お一人おひとりに寄り添った支援を心掛け、ご家族や関係者の方々とも連携し、安心して在宅での生活が送れるよう努めてまいります。

今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

感染予防実地訓練



訪問看護ステーション美幌すずらん梅本所長より、当事業所と訪問看護ステーション美幌すずらん合同にて、感染症予防についての講義と演習を行ないました。

講義は、感染症を予防するための基本的な対策、訪問時の注意点、感染拡大防止の対策、職員としての役割を確認しました。職員自ら感染源になったり、感染することがないように予防策を講じること、手指衛生、個人防護具の適正な使用、マスクが重要であり、職員同士で声掛け合い、感染対策を徹底することを再確認しました。

演習は、手洗いやアルコール手指消毒薬の使用ポイントと手順、個人防護具である手袋、マスク、ガウン、フェイスシールド、キャップ、シューカバーの着脱を行い、適正な使用を再度、確認することが出来ました。職員からは、「日頃の手洗いの時間が短くなっていた。」「防護具の着脱では特に脱ぎ方を忘れないようにしたい。」「今日、行ったことは、繰り返し訓練することが必要だと思う。」と、振り返ることができ、明日からの業務に役立つ学びとなりました。



夏に多い感染症



夏かせ

かせの原因となるウイルスはさまざまで、一年中誰でもかかる疾患です。特に夏に多く流行るもので代表的なものは咽頭結膜熱・手足口病・ヘルパンギーナです。子どもの間で流行ることが多いですが、大人もかからないわけではありません。

伝染性膿痂疹（とびひ）

肌荒れや虫刺され等を掻き壊したところについて細菌が感染を起こし、掻いて傷ついた周囲の皮膚に手指を介して感染が広がります。発疹の中にいる細菌を広げないように、掻き壊さないようにすることが重要です。直接肌と肌が触れることで症状が悪化したり、他の人うつす恐れがあります。

普段から手洗いをしっかりすること、皮膚を清潔にして肌荒れのない状態に保つことが重要です。

食中毒

焼き肉等で加熱が不十分な食肉や魚を食べて、腹痛や下痢症状をきたす食中毒が増加傾向になります。鶏肉に多く含まれるカンピロバクターや魚に多く含まれるビブリオ菌、サルモネラ菌、大腸菌O-157等が原因としてあげられます。

常温で保存したカレーやシチュー等の煮込み料理はウエルシュ菌の温床となり、通常の加熱では死滅しないことがあるため要注意です。

生鮮食品やテイクアウトの食品、弁当は消費期限内に早めに食べきって、常温での長時間保存は避けるようにしましょう。

調理の際にも包丁やまな板などの調理器具はしっかり洗い、乾かしてから片付けましょう。こまめな手洗いも大切です。

食中毒注意報が出ている時には、特に注意が必要になります。



感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪を外しておきましょう

- 1 流水でよく手をぬらした後に、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのばすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



正しいマスクの着用



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

詳しい情報はこちら
厚労省 検索



消毒の種類・方法



感染はウイルスを含む飛沫が口、鼻などの粘膜に触れること、またはウイルスがついた手指で口、鼻や眼の粘膜に触れることで起こります。このため、飛沫を吸い込まないように人との距離を確保し、会話の際にマスクを着用し、手指のウイルスは洗い流すことが大切です。さらに身の回りのものを消毒することで、ウイルスを減らすことが期待できます。

モノに付着したウイルス対策



アルコール消毒

テーブル、ドアノブなどには、アルコールが有効です。

【方法】アルコールを用いて拭き取ります。

※ノロウイルスには効果がありません。その場合は塩素系漂白剤が有効です。

塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）

テーブル、ドアノブなどには、市販の塩素系漂白剤の主成分である次亜塩素酸ナトリウムも有効です。

【方法】市販の塩素系漂白剤を次亜塩素酸ナトリウムの濃度が0.05%になるように薄めて、拭きます。その後、水拭きしましょう。

消毒液は目安として、塩素系漂白剤5ccに対して、水500ccで薄めます。

※次亜塩素酸ナトリウムを成分とする塩素系漂白剤の商品は多数あります。商品パッケージや説明書にしたがってご使用ください。（商品によって次亜塩素酸ナトリウムの濃度が違います。）
※漂白剤は目や肌への影響があり、取扱いには注意が必要です。使用の際には、換気や家事用手袋を着用することで保護されます。

熱水消毒

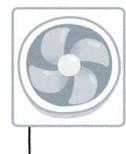
食器や箸などには、熱水でウイルスを死滅させることができます。

【方法】80℃以上の熱水に10分間さらします。

※耐熱ではない食器やコップは破損の要因となります。

火傷に注意が必要です。

空気中のウイルス対策



換気

こまめに換気を行い、部屋の空気を入れ替えることが必要です。

【方法】窓を使った換気を行う場合、風の流れることができるよう2方向の窓を1時間に2回以上、数分間程、開けると望ましいです。

※室内温度に注意しながら、定期的な換気を行きましょう。

※人が居る環境に消毒や除菌効果を謳う商品を空間噴霧して使用することは、眼、皮膚への付着や吸入による健康影響の恐れがあることから推奨されていません。

よし！運動しよう！と思っけていても運動が続かないことはありませんか？定着するまでに時間を要しますが、また明日、また今度、また来年にしよう先延ばしになることはありませんか？

今回、訪問看護ステーション美幌すずらの野澤理学療法士より、座ってできるストレッチ等の運動方法を教えていただきました。参考にさせていただけたら幸いです。

①アキレス腱のストレッチ 5秒保持



- ・膝をしっかり伸ばしてつま先を上に向けます。
- ・指先でゆっくりつまを触りにいきます。

ポイント

①はふくらはぎ、ふとももの裏を伸ばすことで筋肉が柔らかくなり、歩行時の足の躓きを予防できる効果が期待できます。



②体幹測屈体操 5秒保持



- ・両手を組んでしっかり上に伸ばします。
- ・ゆっくり横に身体を倒して脇腹を伸ばします。

③背すじ伸ばし体操 5秒保持



- ・両手を胸の前で組んでしっかり伸ばします。
- ・両腕をゆっくり上に上げて背すじを伸ばします。



ポイント

②と③は、姿勢を伸ばすことで、肩こり予防や姿勢保持の効果があります。姿勢が悪くなると肩周囲が痛くなったり、腰痛の症状が出やすくなります。無理のない範囲で行なってみてはいかがでしょうか。



お知らせ



当事業所では、過去にご利用者様・ご家族様より、いただいた寄付のペット・オムツ類を常備しています。数やサイズに限りはありますが、「ちょっと使ってみたい」「試しに使ってみたい」「どんなものか見てみたい」など、ありましたらお気軽に担当ケアマネジャーまでお知らせください。

アメニティ美幌指定居宅介護支援事業所だより『いろとりどり』第5号

発行：アメニティ美幌指定居宅介護支援事業所 発行日：令和7年7月1日

住所：〒092-0004 網走郡美幌町字仲町2丁目38番地の2

電話番号：0152-73-6119 FAX番号：0152-75-2316