

1. はじめに

暑い日が続いていますが、感染対策としてマスク装着や換気による室温の上昇という厳しい環境のなか、みなさんのご協力のおかげで安全な環境を維持できています。

今回は保健だよりとして、プロペラで行っている感染対策や、日常で参考にしていただけた情報を掲載させていただきます。

この号の内容

1. はじめに
2. プロペラの感染対策
3. コシコシプログラム
4. すまぼうディスプレイ
5. 編集後記

2. プロペラの感染対策

新型コロナウイルスが日本で流行しはじめてからプロペラでも感染対策について協議を重ね、話し合い、環境面への配慮や、みなさまへのご協力の依頼など、様々な取り組みを行ってきました。

・手洗い・手指消毒の強化

外出後や食事の前後、目・鼻・口など粘膜に触れる行為を見かけたときには、手洗いをしています。また、来所時、送迎車の乗降時、作業の前後など、明らかに手の汚れはないけれど...というときにも、手が顔に触れても安心出来るようにアルコール消毒をしています。



・共有部分の定期的な消毒

職員も利用者さんも、トイレの出入りや扉の開閉など共有する物に触れます。これは、どこで細菌やウイルスが付いてもおかしくない状況です。これまでも降所後に共有部分の拭き掃除は行っていますが、昼の休憩時間にも拭き掃除を行うようにしています。次亜塩素酸やアルコールといった消毒液を使用しています。

・マスクの着用

マスクは発声やくしゃみ・咳で発生する飛沫が直接口や鼻へ入ることを防ぐ重要なアイテムです。ですが空気中に漂うウイルスを完全に遮断することは出来ません。そこで大切になるのが換気です。扉を閉めたというこだわりのある方もおられます。夏場はエアコンの効きも悪くなります。ですが1時間に一度(5~10分)は空気の入れ替えをするようにしています。酷暑が続く暑いなかでのマスク使用は汗もかきやすく、息苦しさも一層感じます。ついマスクをずらし『あごマスク』にされるかたも多くおられます。



咳やくしゃみが無ければ布マスクの方が使用しやすいかもしれませんが、汗をたくさんかかれる方やいいマスクを噛んでしまわれる方は、布マスクより不織布のマスクの方が乾きやすく使い勝手が良いかもしれません。ご自分にあった使いやすいものをご使用ください。

3. コシコシプログラム

8月のコシコシプログラムでは、職員でもある浅見を講師に、体をほぐすヨガにチャレンジしました。ごろごろしたり、手足をぶらぶらしたり、アロマオイルを使ったハンドマッサージも取り入れ、リラックスをメインにひとりパラバールンにも取り組みました。



ひとりパラバールンはソーシャルディスタンスを保ちながら室内で体を動かすのに丁度よく、今後も活用していきたいと思えます。運動や肩のストレッチにもなり、ご自宅でもお勧めです☆

※パラバールン…リトミックなどで使用されることが多く、通常は大きな布を多数で広げ、上下に揺らしたり張り張りして色んな形を作りながら筋肉やすじを伸ばしたり縮めたり、身体のバランスを保つための運動（ふんばり）、体幹を感じながら動く全身運動になります。

4. すまぼうディスプレイ

9月のすまぼうは、お月見をテーマに飾り付けしました。8月とは打って変わってシンプルですが、なかなかインパクトのあるおおきなお月さまです。紙の素材はみなさんで色付けしていただきました。花瓶に見立てた材料は普段作業で使うガムテープの芯や毛糸で、上手に巻いていただいています。うぎの目に使ったボタンには、裁縫の上達ぶりが発揮されています。



5. 編集後記

最後までお読みいただきありがとうございます。まだまだ厳しい残暑が続きます。感染対策をしつつ、熱中症で体調を崩すことがないよう、水分摂取と環境調整にも気を付けながら安全に楽しく過ごしていただけたらと思います。取り組みでいききたいと思えます。

(文責 熊沢 理恵)

発行：ライフスペース・プロペラ 戎 laboratory
〒654-0024
住所：神戸市須磨区大田町2丁目1-1
Tel：078-732-9799

令和2年9月8日