

きぼう通信



長かった梅雨が明けた途端に猛烈な暑さとなり、コロナ対策のマスクや換気もしなくてはならず、今年の夏は例年以上に暑さが身にしみます。

さて、この度同封させていただいております布マスクは、厚生労働省よりマスク不足を解消するため包括支援センターに配布があったものです。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、ご活用ください。

●『いきいき百歳体操』リハビリ指導開催～●



毎年恒例の「いきいき百歳体操リハビリテーション指導」が開催されています。今年も、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、「新しい生活様式」を遵守しての開催となっています。

姿勢・掛け声・リズムが大事

こちらの会場では、堀 理学療法士 指導の下、いきいき百歳体操リハビリテーション指導が行われました。

最初に、「体操の基本」として**姿勢・掛け声・リズム**が大事だと説明がありました。皆様が覚えやすいよう「**し・(っ)・か・り**」の頭文字を使って、面白おかしく説明が続き、笑いも交えた指導となりました(^_^♪



し→**姿勢**(体操を毎日していても正しい姿勢をしていないと効果は半減)

か→**掛け声**(声を出す事により心肺機能が亢進し血圧等安定(低下)する)

※現在は新型コロナウイルス感染対策として控えめに行う事が正しい

り→**リズム**(DVD 動画をみながら掛け声とともにリズムよく行う)

～元気に過ごすために～
9月チェックリスト
引き続きご活用ください



体操をするときは、
し・か・り
をしっかりと意識しましょう♪

桜井市地域包括支援センターきぼう

TEL 0744-46-1023

FAX 0744-46-1024

e-mail hokatsu-kibou@kcn.jp

場所 桜井市阿部 323 済生会中和病院 シルバーケアまほろば 1階



～桜井市の認知症支援の取り組み～



桜井市では 「認知症 さくらい ささえあい」

を合言葉に さまざまな取り組みを進めています

★認知症サポーター養成講座★

認知症に関する正しい知識と理解をもち、地域で認知症の人や家族に対してできる範囲で手助けする『認知症サポーター』を養成する講座です。

受講者にはサポーターの印としてオレンジリングをお渡ししています。



【オレンジリング】

☆次回の公開講座はコチラ↓☆

- ▷日 時 令和2年9月24日(木) 午前10時～正午
- ▷場 所 保健福祉センター「陽だまり」2F 会議室2
- ▷申し込み方法 ☎0744-47-4503

【桜井市地域包括ケア推進室】へお電話でお申し込みください



“みまもりたい”を増やしたい…

職場や地域の会合等に、講師が出向いて講座を開催することもできます。サポーター養成講座を受けていただいた職場(店舗等)には証としてステッカーをお渡しします。☞



桜井市の認知症ささえあい活動の一員です

職場や地域での開催を希望する方は**コチラ**まで

桜井市地域包括支援センターきぼう

☎ 0744-46-1023

Eメール hokatsu-kibou@kcn.jp

地域にたくさんステッカーが貼られ “みまもりあい”のある優しいまちになったら、イイネ☺



横内の藤本電器さんで認知症サポーター養成講座

〔 認知症サポーター
養成講座の様子 〕



～講座終了後には～

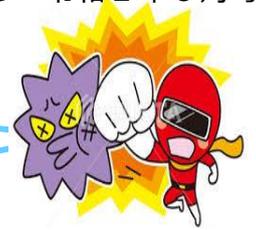


ステッカーを貼っていただいています♡



～コロナ対策クイズ～

「きぼう通信」でも手洗いの方法など取り上げてきましたが、より効果的に感染予防に取り組んでいただける様クイズにしてみました！



Q1. 正しい手洗いの方法は次のうちどれ？

A 水と石けんで洗う



B お湯のみで洗う



C お湯と石けんで洗う



正解は… **Aの水と石けんで洗う**

熱いお湯は冷たい水に比べて、皮脂を奪いやすいため、手を洗った後に乾燥を招きやすいです。手が乾燥してしまうと手荒れの原因となり、その手荒れによって細菌が繁殖しやすい環境が生まれてしまいます。

Q2. 消毒用アルコールでベストな濃度は？



A 55%～65%

B 70% ～ 80%

C 95%以上

正解は… **Bの70%～80%**

アルコール濃度が高ければ高いほど殺菌効果も高くていいんじゃない？と思う方もいるのではないのでしょうか？

アルコール濃度が100%に近いものは、消毒・除菌効果はもちろんありますが、揮発性が高い為ウイルスを除去しきる前に蒸発してしまう可能性があり、すり込み不良となり殺菌不良となる為アルコール濃度が高ければ良いとは言えないという事になります。

Q3. マスクはどれを選ぶ？

A 高級な使い捨てマスク

B 何度も洗える
手作りマスク

C 通気性の良い値段が安い
使い捨てマスク

正解は… **Cの通気性の良い値段が安い使い捨てマスク**

医療用（N95）の様なマスクでない限りマスクによる感染を防ぐ効果はあまりないようです。では、マスクにはどんな効果が期待できるのでしょうか…

コロナウイルスの感染は、主に「飛沫感染」「接触感染」であると言われています。接触感染は、特に鼻や口、目等の粘膜にウイルスが付着することで起こります。私たちは、無意識のうちに目や鼻を触ったりしています。マスクをすることで自然と顔に触れる回数は減ると言われています。手を介して環境中のウイルスを広げる事を多少防げる…という意味で、マスクは**自分を守る為にも誰かを守る為にも一定の効果があるもの**だとわかります。

～元気で過ごすために～
自己チェックシート



月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	体操 <input type="checkbox"/>					
	散歩 <input type="checkbox"/>					
	会話 <input type="checkbox"/>					
7	8	9	10	11	12	13
体操 <input type="checkbox"/>						
散歩 <input type="checkbox"/>						
会話 <input type="checkbox"/>						
14	15	16	17	18	19	20
体操 <input type="checkbox"/>						
散歩 <input type="checkbox"/>						
会話 <input type="checkbox"/>						
21	22	23	24	25	26	27
体操 <input type="checkbox"/>						
散歩 <input type="checkbox"/>						
会話 <input type="checkbox"/>						
28	29	30				
体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>	体操 <input type="checkbox"/>				
散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>	散歩 <input type="checkbox"/>				
会話 <input type="checkbox"/>	会話 <input type="checkbox"/>	会話 <input type="checkbox"/>				

夏の疲れが出る頃です！
栄養・睡眠
しっかり
とりましょう～

