

# にぎたつ苑デイケアセンター新聞

社会福祉法人 恩賜財団 済生会松山老人保健施設にぎたつ苑通所リハビリテーション

〒791-8026 松山市山西町880番地2

TEL 089-951-6600(代表)

URL <http://nigitatsu.saiseikai.or.jp>



5月号 (Vol.171)

令和2年5月20日発行

発行者：施設長 山本昌也

編集：デイケア責任者 鎌田尚希

担当：加藤千紘・洲之内麻友

今、**コロナウイルスのために外出を控えて運動不足の方が多**いと思います。  
**エコミー症候群予防、筋力・体力低下予防**のため、日頃から身体を動かすことが大切です。

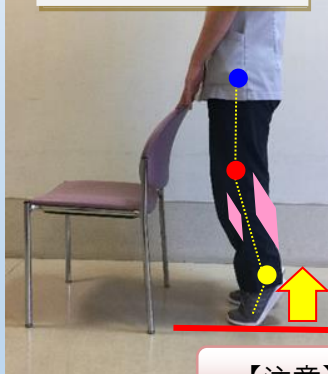
今回は、「**自宅でできる簡単な体操**」を紹介します！



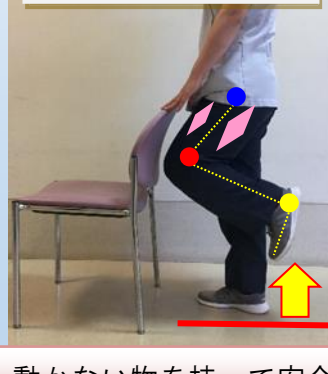
エコミー症候群とは！

長時間じっとしていると足や下半身など血液のかたまり(血栓)ができやすく、急に動くことで血流に乗って肺の血管(肺動脈)につまり、胸の痛み・呼吸困難・循環不全などをきたす病気のこと。**足の筋肉が弱くなると血流が悪くなるため、血液のかたまりを作る原因**ともなります。

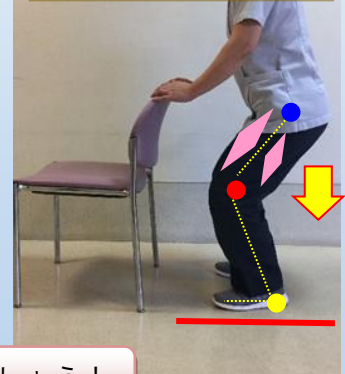
踵上げ 10回



片足立ち 10秒



スクワット 10回



【注意】椅子等、動かない物を持って安全に行いましょう！

## 新型コロナウイルス感染症予防対策

感染予防とリスク分散 愛媛県保健福祉部長事務連絡+にぎたつ苑

### 感染予防策の徹底

何よりも**ウイルスを持ち込まないことが最も肝要**です。

- ①体調管理徹底、出勤前の検温+無理はさせず休ませる(上司報告、4日間自宅待機)
- ②手洗い(手指消毒)やマスクの着用、換気等の感染予防策の徹底+次亜塩素酸清掃
- ③原則として面会制限=家族・業者のデイ入室禁止、リハ会議は直接2階会議室へ
- ④外部委託業者の納品場所限定=1階事務所か玄関で対応
- ⑤県外訪問や不要不急の外出を避ける=県外へ旅行・出張禁止
- ⑥やむを得ず外出する場合は、いわゆる3密を避ける
- ⑦職員の同居家族の県外訪問歴等を把握する=報告書提出、+職員の自己行動記録作成
- ⑧職員が報告しやすい職場環境作り+全部署長での情報共有

職員も左記のように、感染予防に取り組んでおります。ご理解、ご協力お願い致します。尚、県下の感染状況によって変更する場合があります。

