コミュニティだより

介護老人保健施設
コミュニティホーム八雲
発行日　令和２年５月１日

5月号

通所　ぼたもち作り

　4月22日（水）通所で調理レクとして「ぼた餅」作りを行いました。女性利用者が中心となって、もち米をこねる、丸める、あんこで包む、きなこをまぶすなどの作業を行い、沢山のぼたもちが完成しました。みなさん、終始笑顔で久しぶりの調理レクを楽しみました。また、出来上がったぼた餅を皆で美味しくいただきました！

肺炎球菌ワクチンをご存知ですか？

　肺炎球菌は主に気道の分泌物に含まれる細菌で、唾液などを通じて飛沫感染し、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。肺炎は日本の死亡原因の第5位となっており、日常的に生じる成人の肺炎の四分の一から三分の一は肺炎球菌が原因と考えられています。

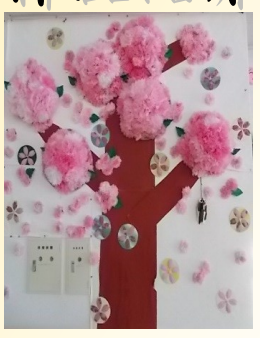
　肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぐものです。（新型コロナウイルスなどのウイルス感染症を予防するものではありません）65歳以上の高齢者には65歳、70歳、75歳、80歳、85歳～と5年ごとの定期接種を推奨されています。（一度接種すると5年間有効で接種後5年未満では接種できません）

　ワクチン接種をお考えの方はかかりつけの病院にご相談ください。（入所の方は当施設まで）

入所者のご家族へ
肺炎球菌ワクチン接種状況の確認について

　現在、当施設では入所者の肺炎球菌ワクチンの接種状況を確認しております。当施設で接種状況が未確認の入所者はご家族にご連絡し、「接種の有無」「接種日」を確認させていただきます。また、未接種の場合で年齢や心身の状況、肺炎の既往等から肺炎リスクが高いと思われる場合には、肺炎球菌ワクチン接種を推奨させていただくことがあります。何卒、ご理解とご協力よろしくお願いいたします。なお、接種費用等については個別にご案内させていただきます。

作品紹介



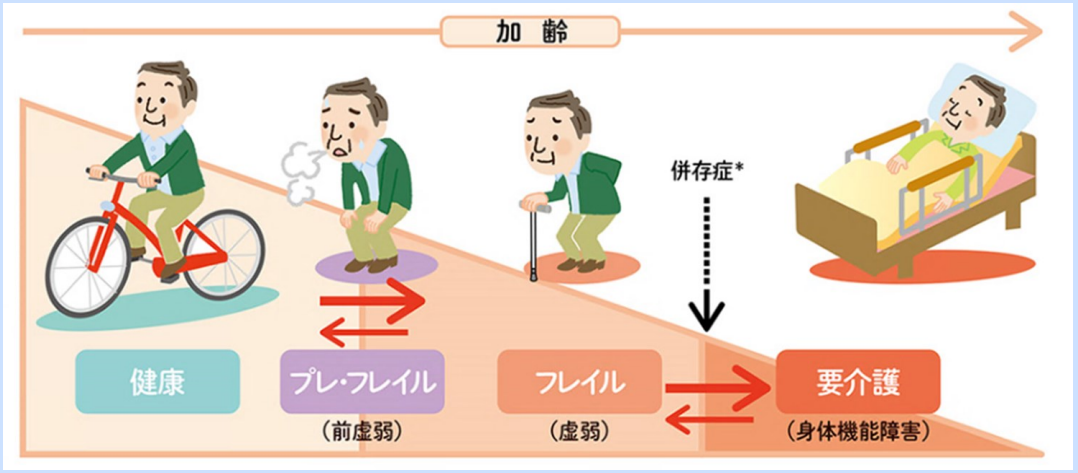
通所壁面作品

フレイルを予防しよう！！

【フレイルとは】

加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能が障害された状態のことです。健常な状態と要介護状態（日常生活でサポートが必要な状態）の中間の状態ともいいます。しかし、「フレイル」は適切に介入し早期に対策を行えば、元の健常な状態に戻ることが可能な状態像とされています。

フレイルの位置づけと流れ



（東京都医師会ホームページより）

【フレイルの基準】

フレイルには統一した評価基準はありませんが、一般的に用いられている評価基準は以下のとおりです。

1．体重の減少：意図しない年間4.5ｋｇまたは５％以上の体重減少
2．疲れやすい：何をするのも面倒だと週に3-4日以上感じる
3．歩行速度の低下
4．握力の低下
5．日常生活活動量の低下

以上のうち３つ以上該当する場合はフレイルと判断されます。

【フレイルの予防】

1．持病のコントロール
慢性疾患がある場合には持病のコントロールが大事です（定期的な通院と薬をしっかり服用する）

2．適度な運動
体操や散歩など個人に合った適度な運動を始める。過度な負荷は転倒や怪我に繋がる恐れがあるため注意が必要です。また、次の栄養療法とセットで行うことが大事です。

3．バランスの良い食事
タンパク質（肉、魚、大豆など）やカルシウム（牛乳、乳製品、小魚など）を含む食品をバランス良く摂ることが大事です。

4．感染症の予防
感染症や肺炎をきっかけに心身の機能低下に繋がることがあるためインフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンを接種しておくことも予防のひとつです。

参考HP：健康長寿ネット

リングプル回収のお知らせ

日頃からリングプルの回収にご協力いただきありがとうございます。5月1日現在で1,291ｋｇのリングプルが集まりました。１ヶ月で約４ｋｇの収集となりました。

今後もご協力をお願いします。

5月の行事予定

入所つばき療棟　「お寿司の出前」

入所ぼたん療棟　「足湯喫茶」

※新型コロナウイルス感染防止のため当面施設全体で行う誕生会は中止とさせていただきます。また、上記行事予定につきましても地域の感染状況により、開催の延期や中止をすることがあります。ご理解とご協力お願い申し上げます。

【行事の風景やご案内等は当施設のホームページにも掲載しておりますので是非ともご覧下さい。】

コミュニティホーム八雲　検索　http://www.keijinkai.com/c-yakumo/

作成担当者　支援相談課　T．K