

前原地域包括支援センター新聞

コロナに負けずに介護予防 VOL7

熱中症予防×コロナ感染防止

高齢者総合相談窓口

☎047-403-3201

○暑さを避ける

- ・エアコン使用中もこまめに換気
- ・日傘、帽子、日陰、白や薄い色の服

○喉が渇いてなくても、こまめに水分補給

○大量に汗をかいた時は塩分補給

○体力づくり：

体温測定と適度な運動（毎日30分程度）

残暑お見舞い
申し上げます

コロナに負けない 健口（けんこう）作り

感染予防には、バランスの取れた食事と口腔ケアが重要です！
食前にお口の体操を行い、おいしくご飯を食べましょう。



①「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ10回ずつ発声していきます。

『パパパ…』『タタタ…』『カカカ…』『ラララ…』

②「パタカラ」を1つの言葉として10回発声します。

「大きな声」で「1音1音正確」に！

【☆早口言葉チャレンジ☆】

肩固かったから買った肩叩き機、
肩叩きにくかった

第2回

前原ウォークラリー 開催

前回よりも多くの方が参加して下さいました！

早くコロナが
収束します
ように…



次回の開催は、

9/13(月)

10時～11時

前原包括にて受付

海松台公園からの参加も可能です！



家族が感染疑われる場合 の注意点



コロナの感染拡大が収束つかず、自宅療養の方も増えています。
基本的には保健所の指示にて対応してください。

○本人の外出避ける。

- ・同居されている方も検温、健康観察、不要不急の外出は控える。
- ・買い物は配達などの利用を。

○部屋を分ける。

- ・食事、寝るときも別で。
- ・難しい場合はカーテンなどで仕切り、頭の位置を互い違いに。

○お世話は限られた人に限定

- ・マスク着用し、レインコートやビニール(使い捨て)袋でエプロン代用。本人の部屋から出た際にはマスクのゴムをつまんで捨てる。
- ・介助時は1m以上の距離を保つ。
- *あればゴーグルやフェイスガード、使い捨て手袋なども使用
- ・都度、手洗い消毒、新しいマスク着用。
- ・部屋からゴミを出すときは二重ビニール袋にしてから捨てる。



○換気(2方向の窓を全開。1時間に2回以上。)

○共用部分の消毒(ドアノブ、扉、浴室、洗面所、トイレなど)

- ・タオル等の共有はしない(トイレを別にできない時は特に注意)
- ・除菌用スプレー散布または、次亜塩素酸ナトリウム消毒液などで拭き、その後水拭き。

↓
*家庭用ハイターでは水3Lに キャップ1杯(25ml)もしくは
水2Lハイター20ml(キャップ1杯より少ない量)

○汚れた衣類やリネンの洗濯

- ・手袋、マスク着用して、衣類などビニール袋に入れて部屋から出して家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かす。

