



白樺通信

小樽市の木 白樺の花言葉：光と豊富

2020年5月13日 発行

新年度のご挨拶

皆さんそれぞれに厳しい毎日の中にいらっしゃると思います。

「人とは距離を取る、不要不急の外出はしない、とにかく人と会わないこと」と言われています。感染予防だけを考えれば確かにその通りなのでしょう。一方、私たち医療、看護、介護、福祉は、人と会い、身近に接することなしには成り立ちません。今、この場で、目の前の方に行わなければならないことは、不急（今しなくてもいい）でも不要（必要がない）でもなく、テレワークでできることでもありません。これまで何度か「ユマニチュード」という介護の技術をご紹介してきました。そこで強調されていたのは、正面から近づいてしっかり見つめること、熱心に話しかけること、そして触れることの重要性でした。感染予防とどのように両立させていったら良いのか。とまどいと緊張の日々がまだまだ続きそうです。

市立病院からは街が見渡せます。南小樽駅周辺の桜は連休中に満開を迎えました。天狗山は雪の白を少し残しつつ、緑が濃くなってきました。彩り豊かな季節が始まっています。たまにはテレビを消して窓を開け、5月の風を感じてみてはいかがでしょうか。

2020年5月 センター長 高丸勇司

新型コロナウイルス感染予防とストレス

新型コロナウイルス感染予防のために、デイサービスやショートステイなどが休業となりおうちで過ごす高齢者の方が増えています。いつもと違う生活というのは誰もが不安やストレスが高まるものです。以下のような気持や行動の変化は自然なものですが、ストレスによる可能性があります。

- ・自分の体調や将来が普段よりも不安になる
- ・いつもよりいらいらしちよつとしたことで腹が立つ
- ・周囲の人が感染していたらどうしよう、といつも不安で落ち着かない
- ・他の人との交流が制限されているので孤独や寂しさを感じる
- ・独り言が増える
- ・長時間新型コロナウイルスに関してニュースを探してチェックする
- ・不安でマスクや消毒液、食料品を必要以上に買いだめしてしまう

日常の変化によるストレスを乗り越えるために

- ・十分な睡眠、バランスのよい食事などに気をつけ、毎日を規則正しく送りましょう
- ・活動的に過ごし、おうちでできる運動などをして体力を維持しましょう
- ・不安になるようなメディアに接することを避けましょう
- ・家族や親戚、友人と電話やインターネットなどで連絡を取り励まし合いましょう
- ・お酒やたばこは控えめに

この機会に予定のない時間を楽しむのはもちろんですが、家の中を片付ける、大作の読書、新しい料理に挑戦する、部屋の模様替えをする、新しい趣味をはじめるといった人もいます。みなさんはどんなアイデアが浮かびますか？

健康体操ご紹介

※体調・体力に合わせて行って下さい

新型コロナウイルス感染防止の為、外出を自粛されている方も多いかと思えます。当院リハビリテーション室の理学療法士直伝のおうちで出来る簡単な体操をご紹介します。みなさん是非挑戦してみてください♪

●膝を伸ばす

- 1、椅子に浅く座り、片脚を伸ばして足首を反らす。
- 2、自分の手で膝をゆっくり押しして伸ばす。
- 3、背筋は伸ばして股関節を曲げるようにする。



★30秒キープ×5回

●スクワット

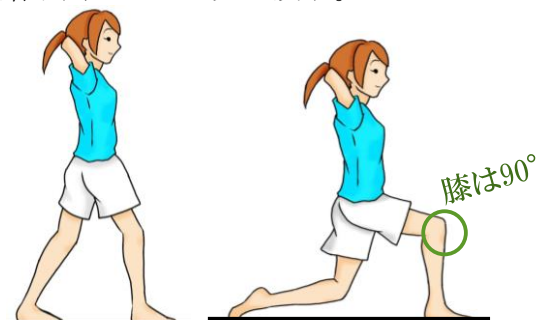
- 1、肩幅より少し広めに足を広げる。
- 2、膝がつま先より前に出ないように、また膝が内側に入らないように膝を曲げていく。(椅子から立ち上がるだけでもOK)



★5～10回×1日3回

●フロントランジ

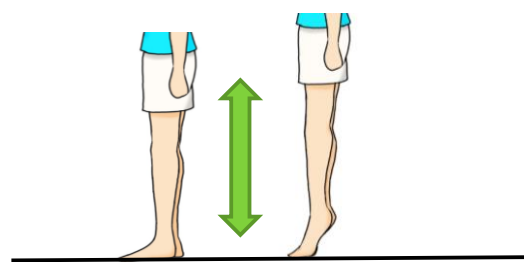
- 1、足を大きく前に踏み出す。
- 2、太ももが水平になるくらいまで腰を下げる。
- 3、踏み出した足を元に戻す。



★1日1回～

●ヒールレイズ

- 1、両足で立った状態のかかとを上げる。
- 2、ゆっくりかかとを下ろす。(手すりなど使用してもOK)



★10回×1日3回程度

お知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、3月28日に開催予定であった都立松沢病院 井藤佳恵先生の講演会は中止とさせていただきます。時期を改めて開催を検討中です。詳細が決まりましたらお知らせいたします。

ご挨拶

今年度から当センター所属の医療相談員となりました。宜しくお願いします。

西岡 彩華
厳しい状況の中でも春が来た喜びを感じたいですね。
山崎 典子

小樽市立病院 認知症疾患医療センター

〒047-8550北海道小樽市若松1丁目1番1号 小樽市立病院内

TEL 0134-25-1211 FAX 0134-24-6187 (直通)

相談時間：月曜日から金曜日 9:00-16:00 (祝祭日を除く)