



## 当院のコロナウイルス対策

今年の2月頃から急激に流行し始めた新型コロナウイルスですが、未だ全国各地で感染者がでている状況です。感染予防対策が呼びかけられている中、気を遣って生活している方も多いのではないのでしょうか。認知症疾患医療センターのスタッフも、毎日マスクを着けて出勤しています。今回は、皆さんに少しでも安心してご来院いただけるよう、外来部門のコロナ対策の一例をご紹介します。

### お互いに感染防止！ マスク&フェイスシールド &感染防止シート

職員と患者さんの感染リスクを減らすため、窓口になる部署はマスク、フェイスシールド、感染防止シートを活用しています。マスクは全職員が着用しています。



精神科外来スタッフもコロナに負けないように対策しています♪



フェイスシールドです。



総合案内もこの通り！



### 立つだけで体温チェック！ サーモグラフィー

機械の前に立つだけで体温を測定できるサーモグラフィーを設置しました。体温が高い方には職員がお声かけします。来院の際はご協力をお願いします。

# パタカラ体操紹介

新型コロナウイルスの感染予防のため、外出や人と会う機会が以前よりも減っています。

久しぶりに人と話をしたときに「話しづらくなった」「うまく口が回らない」「聞き返されることが増えた」といったことや、「食事をしていてむせやすくなった」といったことはないでしょうか？それはお口や舌の動きが衰えているサインです。パタカラ体操は、お口周りの筋肉や舌の体操です。お口の動きを意識して、はっきり発音することでお口の機能を維持し、おしゃべりや食事をもっと楽しくできるようにしていきましょう。

パ



唇をしっかり閉じて発音するので、食べ物をお口からこぼさない体操です。

カ



のどと鼻の通り道を閉めて発音します。食べ物を食道に送る、誤えん防止の体操です。

タ



舌を上あごにつけて発音します。食べ物を押しつぶし、飲み込む体操です。

ラ



舌を丸めて発音します。食べ物を喉の奥へと送り込むための舌の体操です。

お食事前、おしゃべり前にお試し下さい

## パタカラ体操の効果

- ・噛む力、飲み込む力の維持・向上
- ・唾液の分泌の促進
- ・発音がはっきりする
- ・入れ歯が安定する
- ・表情豊かになる
- ・口呼吸ではなく鼻呼吸になることでお口の乾燥をふせぐ

## パタカラ体操とカラオケ

カラオケはストレス解消や人とのコミュニケーションにもなり、口腔機能や肺機能を高めるのにもよい方法ですが、新型コロナウイルス感染予防のために自粛されている方も多いのではないのでしょうか。おうちの中でも、歌詞を覚えながら歌ってみることや、青春時代を思い出して若い頃歌った曲を歌ってみる、知っている曲を「パ・タ・カ・ラ」で歌ってみることなどが、脳や口のトレーニングになります。

### 「ユマニチュード」DVD貸し出しのお知らせ

当センターは、NHK厚生文化事業団から委託を受け、福祉ビデオシリーズ「優しい認知症ケア ユマニチュード」DVDの貸し出し拠点となっています。ご自宅での鑑賞はもちろんのこと、事業所や町内会等での学習会や研修会にもご活用いただけます。貸し出しご希望の方は下記の番号にご連絡ください。

### 編集後記

新型コロナウイルスの流行のため、潮まつりも花残えも中止の夏です。抑えも感染拡大を抑制するため、活動を継続していきましょう。山崎・西岡

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)