

はなだよりとむろ

第38号 発行：2020年 8月1日
特別養護老人ホーム はなの家とむろ
厚木市戸室5-9-15
TEL 046-225-8787 FAX 046-225-8711



皆さん元気に過ごされています！



看護部だより



NO. 18

睡眠の質を高めて、免疫力を高めよう！

世界中で新型コロナウイルスが拡大し、日本では緊急事態宣言が解除されました。しかし、まだまだ終息には時間がかかりそうです。

手洗い・うがい、換気、人が多く集まる場所への不要な外出を控えるなど感染予防対策を行うことに加え、ご自身の生活習慣から免疫力を高める工夫を取り入れてみませんか？

免疫力アップの鍵

免疫力アップのためには、『睡眠の質を高める』『ストレス解消と笑いを取り入れる』『体を冷やさない、温める』『適度に体を動かす』『1日3食、バランスの良い食事を心がける』『腸内環境を整える』などがあります。

今回は、その中から『睡眠の質を高める』方法についてご紹介します。

睡眠の質を高めるために・・・

質の良い睡眠は、細胞の修復、疲労回復、自律神経を整えることにもつながります。

睡眠の質を高めるためには・・・

- ①体内時計を整える。(起きる時間と寝る時間を一定にする)
- ②就寝前に入浴する。(41℃のお湯に15分程入浴するのがおすすめ)
- ③寝る前に携帯電話やパソコンの光を浴びない
- ④起床時にはカーテンを開けて日光を取り込む
- ⑤適度な運動を取り入れる。(過度な運動は逆効果)
- ⑥朝食にバナナを食べる(朝に脳が活性化される)
- ⑦寝る前にハーブティーを飲む(リラックス効果)

※ 紅茶や緑茶などカフェインを含むものは眠気が覚めてしまいます！注意してくださいね。



コロナウイルスに負けない
体づくりをしていきましょう！

特別養護老人ホーム はなの家とむろ

〒243-0031 神奈川県厚木市戸室5-9-15
TEL 046-225-8787 FAX 046-225-8711
URL : <http://koujinkai.tomei.or.jp/>
E-mail: tokuyo-info@tomei.or.jp

編集後記

マスクの着用が習慣になっていますね。夏場になり、マスクを着用している事で熱中症のリスクが高まるそうです！

こまめな水分補給を心掛け、体調を崩さない様に気を付けてくださいネ！！



はなの家とむろの感染対策

新型コロナウイルス感染予防対策で当施設ではこんなことをしています

す☆
施設に来られた方に

- ①マスクの着用
 - ②検温
 - ③手指消毒
- のご協力をお願いしています。
引き続き、よろしくお願いいたします



施設では、感染予防の3原則である
「持ち込まない」
「持ち出さない」
「広げない」
を徹底して行っています



施設内で感染拡大予防の研修
を行いました



新型コロナウイルスが猛威を振るっています。当施設でも、感染しない・させない為に感染予防対策を講じています。
1番の予防は「うつらない事」です！この時期を乗り越えましょう！！

始まりました！ オンライン面会



7月からいよいよオンライン面会が出来るようになりました。画面越しではありますが、久しぶりの面会に照れくささを感じられた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。入居者様・ご家族様の喜ばれている表情を見て、スタッフもとてもうれしい気持ちになりました😊



しばらくはオンライン面会での対応が続くことが予想されます。一日でも早く皆様が安心して面会が出来る状況になることを職員一同願っております。今後も感染対策を徹底し、気を引き締めて業務に取り組んで参ります。

オレンジカフェとむろ



新型コロナウイルスの影響で月1回開催していたオレンジカフェとむろも休止中です。再開の見通しが立たない状況の中でメンバーで話し合い、思うように外出できない日が続いていると思うので、少しでも皆様の足しになれば・・・と、今までご参加いただいた方にお手紙を出すことにしました。



今後も出来ることを探していきたいと思っております！