



2020年6月24日

くまごろうだより



緊急事態宣言が解除になり県をまたいだ移動も解除になりました。遠方にある家族や友達に会えなくて不自由を感じていた方も多かったことと思います。解除といっても今まで通りの生活が戻ってくるまでにはまだ間がありそうです。リモートワークやソーシャルディスタンス等々、カタカナ言葉が飛び交っています。新しい生活様式はどのように私たちの気持ちを変えていくのでしょうか。

トピックス



コロナウイルスの感染拡大に伴って在宅で過ごす方が増えています。高齢者も感染予防のため外出を控える方が多くなっています。デイサービスへの通所も控える方が目立ちます。



今年4月に聖マリアンナ医科大学、浜松医科大学、千葉大学予防医学センター、国立長寿医療研究センターから「新型コロナウイルス感染症流行歌での高齢者の生活への示唆」というJAGES（日本老年学的評価研究機関）研究レビューがプレスリリースされました。

この中で、歩行やスポーツを行っている人は行っていない人に比べて要介護状態になるリスクが低く、グループで行っている人はさらに要介護状態になるリスクが低くなり、複数の活動に参加している人は要介護状態や認知症になるリスクがさらに低くなる（3種類以上の活動に参加で43%低くなる）と報告しています。



また友人とめったに合わない人は友人と月1回以上あっている人に比べて死亡リスクが1.3から1.4倍高くなり、外出、買い物、料理、園芸、スポーツ等をしない人はそれらを行っている人に比べて3年後に認知症を発症するリスクが2倍になるとの結果が発表されました。

要介護状態や認知症を予防するためには新型コロナウイルス感染症の流行下でも三密を避けてグループで運動したり、社会参加すること、会話や日常作業を楽しんだりコミュニケーションをとる工夫が大事だと結んでいます。



新型コロナウイルス感染症の流行の中で、感染予防の対策を取りながら、デイサービスに通所することや、訪問介護ヘルパーとコミュニケーションをとることが利用者にとってはとても重要なことだと改めて思いました。



お願い



新型コロナウイルスについてはまだわかっていないことが多いですが、この秋に再度大きな流行がおこることが予想されています。



密集、密着、密閉を避けること、手洗いを励行すること、マスクを着用すること等引き続きお願いします。



利用者さんやご家族に変化があったときは、時間をおかずにサービス提供責任者にお知らせください。

あまびえ です