

ひだまり通信

【発行】特定非営利活動法人 在宅支援センターサポートランド21
在宅支援センターひだまり 【Email】 hidamari33@sand.ocn.ne.jp

2020 3月号
Vol. 138

〒814-0162
福岡市早良区星の原団地32-104
TEL 092-874-5003
FAX 092-874-5009

日々のサービスお疲れ様です。日ごとに暖かさを感じられるようになりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

世間では連日『新型コロナウイルス』関連のニュースが取り上げられ、先月末には政府が全国の小中高に休校要請を出し、更なる混乱を招いているのではないのでしょうか。事務所でも福岡市に問い合わせたり、他事業所と情報を共有するなどしておりますので、何か分かり次第お知らせいたします。また、今月の情報コーナーには、現在の福岡市の対応と、予防方法や、症状が疑われる場合の対応など、市のホームページの内容を載せております。今回のコロナウイルスに際し、利用者さんやヘルパーさんからも不安の声が上がっています。早期の収束を願っております。

福岡市からのお知らせ

使い捨てマスクがない場合

(つばなど飛沫を防ぐため)

○ガーゼ生地をつかったマスクの作り方の例

<材料> ガーゼ生地(大人用) 目コ42cm x タテ18cm
マスクゴム(大人用) 27cm x 2本

①生地をカットします。



②生地を裏返して、上と下を真ん中に向けて折ります。



③生地を3等分に折り、折りがふせた部分の幅を1cmのところを内側に折り込みます



④横から1.5cmのところをぬきます。



⑤ぬいた部分にゴムを通します。長さを確認しながら、ゴムを結びます。



※「100均」の「マスク用」に売られている紐は柔らかく、長時間着用が辛いものもある場合があります。

○キッチンペーパーをつかったマスクの例

<作り方>

- キッチンペーパーをじやばらに折る
- 両端に綿ゴムをつける
- ホチキスで止める



感染症対策へのご協力をお願いします

咳エチケット

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

■ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・**マスク**を着用します。
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ・とっさの時は袖や上着の内側に覆います。
- ・周囲の人からなるべく離れます。



3つの咳エチケット



正しいマスクの着用



福岡市HPより

<https://www.city.fukuoka.lg.jp/kyo/infoc/saigai/kyodoshin/tyou/1941234454112881132.html>



お疲れ様です。猛威を振るっているコロナウイルスに関する情報を掲載したいと思います。
現在福岡市では、イベントに関しては『2月20日から当面1か月間に福岡市が主催するものは、原則中止もしくは延期します。ただし、対象者や密室性、参加人数等の観点から、実施可能と思われるものは、個別に実施可否を判断します。』としており、市が運営する下記施設は休館となっています。
ガイド等で外出する際はお気を付けください。

○文化・歴史施設

福岡市美術館、福岡アジア美術館、福岡市博物館、はかた伝統工芸館、「博多町家」ふるさと館、福岡城・鴻臚館案内処「三の丸スクエア」、福岡城むかし探訪館、福岡市科学館、福岡市総合図書館（分館を除く）、点字図書館、板付遺跡弥生館、金隈遺跡甕棺展示館、野方遺跡住居跡展示館、博多小学校石墨遺構展示室、福岡城跡堀石垣保存施設、平尾山荘、鴻臚館跡展示館、玄洋文化財展示室、埋蔵文化財センター、市民福祉プラザ（ふくふくプラザ）の福祉図書・情報室

○体験・学習施設

福岡市下水道 PR コーナー（ぼんプラザ2階）、福岡市民防災センター、まもる一む福岡（保健環境学習室）、臨海3Rステーション、西部3Rステーション、スマートハウス展示場、福岡市植物園の「温室」、アイランドシティ中央公園の「ぐりんぐりん（緑の体験学習施設）」、背振少年自然の家、海の中道青少年海の家

○体育施設

学校施設開放事業を実施している福岡市立学校の校庭及び体育館等、総合体育館、市民体育館、東体育館、博多体育館、中央体育館、南体育館、城南体育館、早良体育館、西体育館、博多南地域交流センター（さざんぴあ博多）の体育館、和白地域交流センター（コミセンわじろ）の体育館、西部地域交流センター（さいとぴあ）の体育館、今津運動公園の体育館、東市民プール、博多市民プール、中央市民プール、南市民プール、城南市民プール、早良市民プール、総合西市民プール、東平尾公園の屋内テニスコート・弓道場、福岡市立フレンドホーム（中央区を除く各区）、福岡市立障がい者スポーツセンター、福岡市立雁の巣児童体育館

○その他の施設

ボートレース福岡（無観客レース開催）、中央児童会館あいくる（※一時預かり室のみ継続）、子どもプラザ（市内14か所）、福岡タワー、老人福祉センター

※休館する施設は追加する可能性があります。

発熱等の風邪の症状が見られるときは

- 発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んで、外出を控えていただき、自宅で安静・療養してください。
- 医療機関を受診しようとする場合には、必ず、下記の相談ダイヤルに相談してください。新型コロナウイルスへの感染の不安から適切な相談をせずに医療機関を受診するなど、感染しやすい環境に行くことは、かえって感染するリスクを高めます。
- 病院を受診する際など、やむを得ず外出される場合には、マスクを着用し、公共交通機関の利用は避けていただくよう、お願いします。

※発熱等の風邪の症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

受診・検査の流れ

風邪などの症状がある方（医療機関を受診する前に）

新型コロナウイルス感染症相談ダイヤル
092-711-4126
(24時間受付)

- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている方
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方
- 高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合

症状が続く方や特定の症状がある方

「帰国者・接触者相談センター」
(各区保健所)

新型コロナウイルスへの感染が疑われる方

帰国者・接触者外来
(指定された医療機関)

診断の結果

PCR検査

東保健所	092-645-1078
博多保健所	092-419-1091
中央保健所	092-761-7340
南保健所	092-559-5116
城南保健所	092-831-4261
早良保健所	092-851-6012
西保健所	092-895-7073

○感染予防のポイント

- まずは手洗いが大切です。
- 外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。
- せきなどの症状がある方は、せきやくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。
- 持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

○手指の消毒・除菌

消毒用アルコールがない場合は、せっけんを使い、丁寧に洗い、流水でよく流します。

正しい手の洗い方



令和2年2月26日改訂版

新型コロナウイルスを防ぐには

新型コロナウイルス感染症とは

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。

感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べ、重症化するリスクが高いと考えられます。重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので注意しましょう。

特にご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

新型コロナウイルスは飛沫感染と接触感染により感染します。空気感染は起きていないと考えられていますが、閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。

飛沫感染 感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。

接触感染 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

日常生活で気を付けること

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。

発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

こんな方ご注意ください

次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
(解熱剤を飲み続けなければならぬときを含みます)

強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

※ 高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合

センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。

マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

「帰国者・接触者相談センター」はすべての都道府県で設置しています。

詳しくは以下のURLまたはQRコードからご覧いただけます。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/covid19-kikokusyassessyokusya.html



一般的なお問い合わせなどはこちら

その他、ご自身の症状に不安がある場合など、一般的なお問い合わせについては、次の窓口にご相談ください。

厚生労働省相談窓口 電話番号 0120-565653 (フリーダイヤル)
受付時間 9:00~21:00 (土日・祝日も実施)

聴覚に障害のある方をはじめ、電話での相談が難しい方 FAX 03-3595-2756

<福岡市へのお問い合わせ先>

新型コロナウイルス感染症に関する一般的な問い合わせは
新型コロナウイルス感染症相談ダイヤル
092-711-4126
(24時間受付)
FAX 092-733-5535

帰国者・接触者相談センター(各保健所)

保健所	TEL	FAX
東保健所	092-645-1078	092-651-3844
博多保健所	092-419-1091	092-441-0057
中央保健所	092-761-7340	092-734-1690
南保健所	092-559-5116	092-541-9914
城南保健所	092-831-4261	092-822-5844
早良保健所	092-851-6012	092-822-5733
西保健所	092-895-7073	092-891-9894

星の原ケアプランサービス

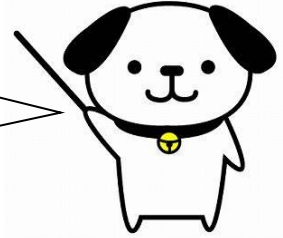


日々の業務お疲れ様です。今回のひだまり通信では、新年度を迎えるにあたって介護職としてとても大切なコミュニケーションの基本を再確認したいと思います。

★コミュニケーションの基本は、『傾聴』『受容』『共感』

『傾聴』『受容』『共感』これは、利用者様と会話をするうえでとても大切な事ですが、その為にもいくつかに留めておいて欲しいことがあります。

- ・敬語を使って会話をする
- ・視線や顔の高さに合わせる
- ・話す速度や声の高さ、大きさを各利用者に合わせ調整する
- ・パーソナルスペースに留意する
- ・表情や身体の動きを使って会話をする
- ・否定ありきでの会話をしない



★肩の力を抜いて他愛もない会話から始めてみるのがおすすめ

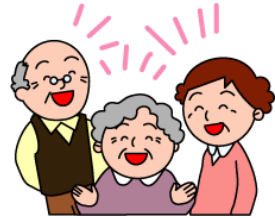
なにか内容のある特別な会話をしようと身構えず、明るい会話には明るい声で、深刻な話には落ち着いた声で相手の表情や感情を汲み取りその時々に合わせて距離感、声の大小、トーン、言葉は否定的なものではなく肯定的なものを選び、相手の意思を尊重することを心掛けましょう！！

★コミュニケーションで得られる情報

利用者との会話の中には様々な情報が含まれています。

いつもより元気がない、声に張りが無い等なにか普段と違うところはありませんか？

些細な気づきが疾患の早期発見に繋がることも多々ありますので、ただ会話をするだけではなく、そこから得られる情報に常にアンテナを立てておきましょう！！



~~~~ご挨拶~~~~

私事ですが、12年3ヶ月、サポートランドでお世話になっておりましたが、この度3月末で退職させて頂くこととなりました。私の退職により、星の原ケアプランサービスも3月末で閉鎖することになりました。4月からは、独立して事業所を開設予定としております。サポートランドで学んだことをこれからの実践に生かしていけたらと思っております。長い間、大変お世話になりました。ありがとうございました。

星の原ケアプランサービス 管理者 小島敦貴

この度、退職することとなりました。わくわくランドで5年の直接支援を経て、8年間相談支援を担当させていただきました。沢山の経験を積み、介護や相談業務に必要な技術を身に付けられた事はもちろんですが、振り返ればご利用者様や働く仲間達と一緒に笑い、楽しみ、いつも最終的には私の方が皆様からパワーを頂いていたな、と思います。14年。私の人生のほぼ半分、サポートランド21です。感謝しかありません！ありがとうございました。

相談支援センターひだまり 藤本侑子