

新型コロナ検査 無料化事業のお知らせ

新型コロナウイルス感染症対策と日常生活の両立を図るため、福井県では新型コロナ検査（PCR検査・抗原検査）を無料で受けられる環境を整備しており、なごみ診療所も実施事業者となっています。対象者、実施期間は下記のとおりで、検査を希望される方はなごみ診療所までお問い合わせください。

平常時

- ①対象者
 - ・基礎疾患、副反応の懸念など健康上の理由によりワクチン接種を受けられない方
 - ・12歳未満の子ども
- ②実施期間
 - 令和4年3月31日まで
 - （令和4年4月1日以降の検査にかかる費用は受検者負担となります。）

感染拡大傾向時

- ①対象者
 - ・平常時の対象者に加え、感染リスクが高い環境にある等の感染不安を感じる福井県の住民。
- ②実施期間
 - 感染拡大の傾向がみられる場合に、知事が必要と認める期間

※検査キットの不足等により検査ができない場合や、PCR検査を希望されていても抗原検査になる場合がありますのでご了承ください。
検査を希望される方は、出来るかぎり事前にご予約をお取りください。

職員挨拶 第11回 介護老人保健施設 主任介護福祉士 中川 裕久

介護老人保健施設で勤務しています介護福祉士の中川裕久です。私たちは日々、入所者様との関わりを大切に、安心して過ごしていただけるよう環境作りに励んでいます。コロナ禍により、施設での生活は制限される場所もありますが、職員一人一人が入所者さまの笑顔を大切にして、満足した施設生活を送れるよう支援していきたいと思えます。今後も、保健・医療・福祉の連携を図り、良質なケアを提供し家族や地域との結びつきを大切に「地域に開かれた施設」を目指してまいりますのでよろしくお願ひします。まだまだ以前のような暮らし・施設生活は難しいですが地域の皆様、入所者の方に安心・信頼いただけるよう努めてまいります。



コロナ禍の中、感染を防ぐために外出の機会を減らし、人との接触も避けるようになった方も多いと思います。

最近こんな事はありませんか？あてはまるものがあれば注意が必要です。

- 散歩や買物などで外出することが減った
- 歩くスピードが以前より遅くなった
- 他の人との交流が減った（例えば週1回未満）
- 買物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- 他の人に同じことを何度も尋ねるようになり、物忘れが気になるようになった
- 以前と比べると、ふくらはぎが細くなった
- 家族や友人との接触も減ったため会話が減り、滑舌が悪くなってきた
- 最近、楽しいと感じることがほとんどない

適度に体を動かすことは自己免疫力を高め、ウイルス性感染症の予防に役立つと言われています。また、適度な運動やスポーツは、フレイルやロコモを予防し、認知症のリスクを下げることもわかっています。自分にできる事から取り組んでみませんか？

出典：With コロナ時代に高齢者の健康二次被害をスポーツや社会参加で予防するために
～スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン～

感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう！

<日常生活を営む上での基本的な生活様式>

- まめに手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめに換気
- 3密の回避
- 適切な生活習慣
- 毎朝の体温測定・健康チェック

発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

Step 1

座っている時間を減らす



Step 2

片足立ちやスクワットなどの下肢筋トレ



Step 3

散歩や健康体操などの



感染予防対策をしっかりした上でサークル活動など人との交流、買い物などの外出も健康を保つ上で重要です。厚生労働省の健康日本21（第二次）では、65歳以上の方の1日当たりの歩数の目標は男性7000歩、女性6000歩です。

出典：スポーツ庁「新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」HPより

職員募集のお知らせ

「介護老人保健施設なごみ」では、介護福祉士、介護支援専門員、支援相談員の各介護職員を募集しています。またグループホームでは食事の介助をしてくださるパートも募集しています。

詳しくは、なごみ人事担当（77-2753）までお問い合わせください。