



Heartland

# ハートランド五條だより

## 令和二年 春号

新型コロナウイルスの感染拡大で緊急事態宣言が発令され、学校の臨時休校・行動自粛要請などが生活を直撃し、終息時期も見えず不安な状態が続いております。普段通りの経済生活や社会生活を再開できる日が早く訪れるよう、願ってやみません。

### ハートランド五條の取り組み

- ・**ご面会の制限**…厚生労働省からの要請により、当面の間、面会中止とさせて頂いております。面会を楽しみになさっている皆様には、ご心配とご迷惑をお掛けし誠に申し訳ございません。面会再開できるようになりましたら改めてお知らせさせて頂きます。なお、面会中止中のご本人様へのお届け物は受付でお預かりし、職員よりお渡しさせて頂いております。
- ・**清掃・換気**……人の手が触れる箇所の徹底した消毒清掃をしております。少なくとも1日3回窓を開放し換気しております。送迎車を使用毎に消毒清掃しております。
- ・**予防策の徹底**…体調確認・手指消毒・検温・マスク着用・不要不急の外出禁止(職員)他。

うつらない・うつさない・拡大させない 対策を講じております。

### 厚生労働省資料をご紹介します

『出典：首相官邸HPより』

### 新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回繰り返す	約0.0001% (数個)

(出典: 文部科学省、厚生労働省、80-496-500,2006 著作権)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。  
※湯気に注意してください。



濃度0.05%に薄めた上で、拭くと消毒ができます。ハイター、ブリーチなど、裏面に作り方を表示しています。

【注意】  
・家事用手袋を着用して行ってください。  
・濃度は薄まることがあります。  
・湯気をたぐってはいけません。  
・他の薬品と混ぜないでください。

### 参考

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。商品によって濃度が変わりますので、以下を参考に薄めてください。



メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ1杯)
	キッチンハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ1杯)
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
ミツイエ	ブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

- 【注意】
- 使用にあたっては、商品パッケージやHPの説明をご確認ください。
  - 上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。

### 感染症対策

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。

#### ①手洗い 正しい手の洗い方

① 濡らす: 爪は短く切っておきましょう。指先や指輪は外しておきましょう。

② 洗う: 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをお互にくっつけます。

③ 泡立てる: 指先・爪の間を念入りにつまみます。

④ すすぐ: 指の間を洗います。

⑤ 拭く: 紙タオルやハンカチで水分を拭き取ります。

⑥ 乾かす: 自然乾燥させます。

#### ②咳エチケット 3つの咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、必ずマスクを着用し、手で顔を覆わず、肘の内側やティッシュハンカチで口と鼻を覆う。

咳やくしゃみをするときは、必ずマスクを着用し、手で顔を覆わず、肘の内側やティッシュハンカチで口と鼻を覆う。

咳やくしゃみをするときは、必ずマスクを着用し、手で顔を覆わず、肘の内側やティッシュハンカチで口と鼻を覆う。

#### 正しいマスクの着用

① 鼻と口の両方を確実に覆う。② ゴムひもを耳にかけ、顔に密着させる。③ 隙間がないよう鼻まで覆う。

咳やくしゃみをするときは、必ずマスクを着用し、手で顔を覆わず、肘の内側やティッシュハンカチで口と鼻を覆う。

石けんを洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

厚生労働省

経済産業省

首相官邸  
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省

詳しい情報はこちら

厚生労働省

検索

# 奈良県の新型コロナウイルスへの対応

一日でも早く終息しますように！

## ○帰国者・接触者相談センター

右のような方は、こちらに電話相談して下さい。

- ・流行地とのつながりがある
- ・職場や旅行先等の状況で、感染の不安がある方
- ・風邪の症状や発熱が4日以上続いている、強いだるさや息苦しさがある方で、まだ医療機関を受診していない方 など

相談窓口	電話番号	FAX番号	対応時間	
奈良県庁	0742-27-1132	0742-22-5510	平日	08時30分～21時00分
			土・日・祝	10時00分～16時00分

## ○一般的な相談窓口

新型コロナウイルス感染症について一般的なご相談はこちらの窓口にお電話ください。

相談窓口	電話番号	FAX番号	対応時間	
奈良県庁	0742-27-8561	0742-22-5510	平日	08時30分～17時15分
			土・日・祝	10時00分～16時00分
奈良市保健所	0742-95-5888	0742-34-2486	平日	08時30分～17時15分
	0742-95-5888	0742-34-2321	土・日・祝	10時00分～16時00分
貝山保健所	0743-51-0194	0743-52-6095	平日	08時30分～17時15分
貝中和保健所	0744-48-3037	0744-47-2315	平日	08時30分～17時15分
貝吉野保健所	0747-52-0551	0747-52-7259	平日	08時30分～17時15分
貝内吉野保健所	0747-22-3051	0747-25-3623	平日	08時30分～17時15分

次の症状がある方は(1)(2)を目安に「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

(1)風邪の症状や37.5°C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ないときを含みます)

(2)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、風邪の症状や37.5°C以上の発熱が2日程度続く場合、又は強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合

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。

## デイサービスセンタープログラムのご紹介(4月)

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		コグニサイズ (ラダー)	クラフトバンド		
			ボーリング大会		
6	7	8	9	10	11
	クラフトバンド	大型カレンダー (藤花作り)	クラフトバンド コグニサイズ	大型カレンダー (藤花作り)	カードゲーム コグニサイズ
			ボーリング大会		
13	14	15	16	17	18
クラフトバンド カラオケ	散髪 クラフトバンド 豆移しゲーム	おやつ販売 魚釣りゲーム	クラフトバンド カラオケ	大型カレンダー (藤花作り)	ビンゴゲーム
20	21	22	23	24	25
サイコロゲーム カラオケ	クラフトバンド 季節の貼り絵 誕生日会	カードゲーム	クラフトバンド サイコロゲーム	連想ゲーム	カラオケ 豆移しゲーム
27	28	29	30		
前田先生 工作	クラフトバンド カラオケ	輪投げ ゲーム	クラフトバンド カラオケ		

## 入所者様向け 手工芸クラブのご紹介



かべ飾りと  
貼り絵の  
素敵な作品が  
出来上がり  
ました



## サーキットトレーニングのご紹介



短期入所と  
入所の一部の方向けに  
メニューを考え  
運動をして頂いています

このトレーニングは  
機能訓練指導員の  
指導のもと  
行われております



## 7月までの理美容予定日

4月14日(火) 5月12日(火)  
6月9日(火) 7月14日(火)

今のところ予定通り実施させて頂きます。  
ご希望の方はお申し付けください。

デイサービスのプログラムの多くは、日常的なサービスに加え**認知機能を維持**できるよう組み立てています。

“こんなプログラムを取り入れてほしい”とのご要望にもお応え致します。

特別養護老人ホーム ハートランド五條

TEL. 0747-26-0005

〒637-0071 奈良県五條市二見5丁目3-63