



ホームページ：厚労省・府・市の新型コロナ最新情報にもアクセスできます



感染予防策の確認・連携シートのダウンロードなどご活用ください。

中央区在宅医療・介護連携相談支援室または大阪市中心区南医師会で検索を

相談は TEL06-6252-0252 9:30~17:30 (月~金)

## 緊急事態宣言“（特定警戒地域）が延長になる見込み”

大型連休に入りましたが、引き続き感染拡大を防ぐため、声かけ会、一丸となって臨みましょう。

- ① 徹底した感染予防策
- ② 個人生活・家族間でも自粛と感染予防を
- ③ 職員・利用者・家族・ご近所 3密は避けても **心は密に**工夫しましょう

長引く自粛生活や不安の中で、二次的障がいや疾病悪化予防を！ 自分と大切な人を守るために！

薬局の体制アンケート、訪問看護・居宅介護支援・訪問介護・通所介護リハビリへの緊急アンケートにご協力有難うございました。要望を含む緊急アンケート結果は区役所担当課に情報提供しました。もし、職員・利用者感染者発生したら?!の不安に対する対処などHPに掲載しています。

### 全ての皆様へ

**大阪市中央区でも近隣区でも陽性者が新たに出現しています。感染者情報は正しく収集を**

風評で今後の事業に影響しないかと、情報の拡散を恐れられますが、どこに発生してもおかしくない状況です。発生しても正しく報告、関係機関と連携してクラスター発生を防ぎ、地域の教訓にしましょう。

病院・施設などHPに正しく掲載されています。確認し、誤った情報拡散しないようにしましょう。

家族内感染の高いリスクも KEY WORD 患者・利用者家族への指導もしっかりと

### 医療情報

- ・PCR検査体制がドライブスルーなど府が拡大。連休中も地域医師会の協力で実施。お疲れ様です。(検査対象の判断は保健センターの判断と同様)
- ・すでにマスクやアルコールが医療関係には優先して配布がなされていますが、まだまだ不足の様相。→当会HPにアルコール以外の消毒液のこと濃度などパンフレット(トップページ)
- ・診察のDrだけでなく医療的ケア(たん吸引・発熱者対応)される看護介護職も手作りフェイスシールド(作り方HP簡単)・Google使用でケアを
- ・電話・オンライン診療可能な医院リスト(府HP)有
- ・連休中は、緊急時対応体制の利用も電話でよく相談してから!、休日急病診療所(中央・今里・都島等)の活用も(診療科を十分確認を)

**病院は** 原則面会禁止。生活支援のサービス・訪問は調整しても必要な介護は継続の中、入退院支援にカンファレンスができない分支部が出ています。コミュニケーション不足にならないよう、そして診療報酬・介護報酬上の緩和措置の通達など駆使して、地域連携担当者と連絡をとり、対応しましょう。

＜中央区在宅医療・介護連携相談支援室＞ 2020年度5人当番体制です  
[ikairenkei@osaka-minami-med.or.jp](mailto:ikairenkei@osaka-minami-med.or.jp) FAX 06-6252-0689

# ふれあいセンターもも通信（中央区社会福祉協議会）より

長引く自粛生活のストレス回避とフレイル予防に、利用者にも 従事者も やってみよう！

MY フィットネス道 森原優次先生監修

## 《1日5分》毎日体操 奇数日には①②③④、偶数日には⑤⑥⑦⑧をやってみよう♪

### ①スクワット(10回)



太ももまわり、おしりの引き締め☆



### ②背伸びの体操(10回)



バランス感覚の維持、ふくらはぎの引き締め☆

かかとをあげて3秒キープ

奇数日

### ③足踏みの体操(30秒)

テレビをみている時、CM中は足踏み♪



体幹、腹筋に効く☆

### ④グーパー体操(グーパー×30回)



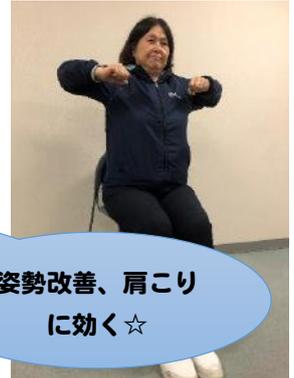
### ⑤腰痛予防のストレッチ(片足10秒×左右×2回)



太ももの裏、お尻に効く☆

痛くないところで10秒キープ

### ⑥ボートこぎの体操(腕のまげのぼし×15回)



姿勢改善、肩こりに効く☆

偶数日

### ⑦尿もれ体操(30秒)



4つ折りにしてねじったタオルをお尻ではさむ



### ⑧股関節のストレッチ(10秒×2回)



股関節に効く☆

