

## 感染期に感染対策を取りながら ADL も落とさない対策

### 【1日のリズム、時間の区別】

- ・朝昼夕の時間がわかるよう音楽を流す。
- ・「おはよう」「こんにちは」「こんばんは」のメリハリのある声掛けで時間の認知。
- ・居室対応となっても従来のリズムを崩さない。習慣になっていることを中止しない。
- ・カーテンを開ける等、アナウンスをする。
- ・時間ごとに居室に回り、レクや時間を伝える、今日の1分記事を伝える

### 【感染対策を行いながら気軽にできる運動、習慣化】

- ・ラジオ体操を流して各自で体操。
- ・換気をして間隔をあけて、横一列に並んでフロアでラジオ体操。
- ・居室にテレビがある方は、体操の時間につけてやってもらう。
- ・ZOOM でつないでみんなで体操。体操の動画配信。
- ・数秒でのリハ。ペットボトルに水を入れてダンベル等。
- ・座ったまま、長座位のまま、ベッド端座位でできる体操。足ふみなどの声掛け。
- ・外に出て散歩。
- ・居室で過ごせない方や発症者以外は時間を区切って廊下を歩く、運動する。

### 【レクレーションの工夫】

- ・少人数でフロアでのレクレーション。
- ・マスク着用可能な方でのレクレーション。
- ・ユーチューブでのレクレーション。

### 【気持ちの安定、個室で前向きに過ごせる工夫】

- ・訪室時に安心できるよう声掛け。常に声掛け、不安軽減。
- ・居室にいてくれてありがとうを伝える。
- ・職員の前向きな声掛け。居室対応のめどを伝える。
- ・手を握る、ボディタッチ。(その後、手洗いや手指消毒を徹底)
- ・本人の要望を聞く、話し相手。
- ・ゾーニングを大きくして圧迫感を少なくする。

### 【ICT 等を活用した交流、面会】

- ・オンライン面会。タブレット会話、面会。
- ・ガラス越しでの面会。
- ・短時間でなじみの入居者と面会、会話。
- ・汚染区域内で発症者同士の会話、交流。

### 【楽しみ、リラックス、いきがい】

- ・音楽を流す。昔の歌を流し、一緒に歌う。
- ・利用者の得意なもの、好きなものを準備。(折り紙、塗り絵、パズル、学習プリント、脳トレ、読書等)作品を居室に展示。
- ・座って手紙を書く。新聞を読む。新聞をたたむ。
- ・おやつを提供。
- ・お楽しみ食。

### 【いつもと変わらない環境整備】

- ・居室内にソファを置くなどくつろげる環境整備。
- ・普段使用している椅子や机、食器で食事。

### 【自分でできる楽しみ、生活動作の習慣化】

- ・室内で自分でできること、すきなことの実践。化粧、着替え、好きな服を選んで着る。
- ・自分でできることは自分ですよう促す。食事の準備、テーブル拭き、居室の掃除、床掃き、居室の衣替え、ごみ捨て、洋服たたみ等、やってみる。
- ・パジャマへの着替え、シーツ交換、歯磨きや洗顔等、今までしてなかったことでもできるならやってもらう。この機会にチャレンジする。

### 【生活介助にあわせてリハビリ】

- ・排せつ時の立位訓練、オムツ交換時の可動域訓練、股関節を左右に動かす下肢座伸。
- ・食事は座れる人は座位。車いすに乗れる人も移乗。
- ・離床可能な方は車いすで過ごす。
- ・職員訪室時はベッドから臥床。端座位にする。
- ・歩行器でもいいのでトイレ誘導。
- ・ベッドのギャッチアップ。
- ・見守りし、L字バーにつかまり立位訓練
- ・BB時に自分でできる範囲で保清。
- ・清拭をタオル体操の機会にする。
- ・背面開放座位。

### 【意識づけ】

- ・ADL低下を理解させる。認識させる。