

はとぽっぽ

NO.145 11月
医療法人 江隆会 介護老人保健施設
サングリーンやさと 通所課

11月の行事報告

11月 2日(月) お誕生日会

11月 15日(日) お楽しみ会

ご利用者、ご家族の皆様
いつもご利用ありがとうございます。

12月の行事予定

12月 2日(水) お誕生日会

12月 20日(日)

クリスマス&ビンゴ大会

通所課からのお知らせ

当施設では、体験利用を随時行なっております。
お知り合いの方や、体験をご希望されている方が
いらっしゃいましたらお気軽に下記までご連絡下さい

介護老人保健施設 サングリーンやさと 通所リハビリ課
〒315-0165 石岡市小倉 443-1 ☎0299-43-3120
通所課主任 石原 誠治



今回は、お楽しみ会として『秋祭り』を行いました。
午前中は『射的』『景品引きゲーム』を行いました。
昼食には「秋刀魚の塩焼き」を召し上がって頂きました。
午後からは、『秋刀魚釣り大会』を行い、秋を満喫して頂きました。



こちらは
美味しいサンマ🐟



こちらは
脂の乗りすぎたサンマ🐟

新型コロナウイルスとインフルエンザの予防と対策法

インフルエンザは、対策をとることで感染予防することが出来ます。今年には新型コロナウイルス感染症が蔓延していることもあり、インフルエンザの感染は何としても防ぎたいところです。

今回は、インフルエンザの予防法について解説していきます。

★**予防には主に6つの事を意識しておきましょう。**

① マスクの着用

インフルエンザウィルスも飛沫によって感染します。マスクを着用することで感染を予防することが出来ます。

② 手洗い

インフルエンザは飛沫感染だけでなく、ウィルスのついた手で口などを触り、そこから感染する接触感染もあります。手洗いうがいは感染を予防するには非常に重要です。また、インフルエンザは、エンベロープという脂質の膜に覆われています。このエンベロープはアルコールによって膜を破壊できる為、ウィルスにダメージを与えることが出来ますので、手洗いの後、アルコール消毒は効果的です。手洗いがすぐにできない場合はアルコール消毒だけでも行い、同時に、うがいも一緒に行うと良いでしょう。

③ 免疫力をつける

バランスのとれた食事を摂取し、十分に睡眠をとるなどして体力、免疫力をつけることで感染を防ぐことが出来ます。

④ 加湿

インフルエンザが流行する冬は乾燥しやすい時期です。空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザに罹りやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って湿度を保つようにしましょう。

⑤ 人込みへの外出を控える

インフルエンザウィルスを保持していても症状が出ない方もいます。症状が出なければ、インフルエンザに感染していると自覚が出来ず外出している方もいます。そういった方から感染してしまう事もありますので、人込みや繁華街への不要不急の外出を控える様にしましょう。

⑥ ワクチンの接種

インフルエンザワクチンは、発症する可能性を減らすだけでなく、感染後の重症化を防ぐことが出来ます。厚生労働省では、日本において例年12月～4月頃に流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えるとしています。そのため、摂取したワクチンの効果が出るまでの期間を考えても12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいとしています。

新型コロナウイルスとインフルエンザの予防方法は同じ？

インフルエンザと、新型コロナウイルスは、ウィルスであり、エンベロープという脂肪の膜を持っていることから、感染対策は基本的に同じです。

しかし、決定的な違いがあり、ワクチンの有無です。インフルエンザには予防のワクチンがあります。ワクチンを接種することで発症を予防したり、重症化を防いだりできます。新型コロナウイルスとインフルエンザ両方の予防をしていきたいと考える方は、まず、基本的な感染対策を今以上しっかり行うことが大切です。現在、新型コロナウイルスはワクチンもなく、未知のウィルスである為、今までの常識的な対応が通用しない可能性があります。今後新型コロナウイルスの感染予防対策がインフルエンザと変わってくることは十分考えられます。

こんな人はインフルエンザ予防に力を入れましょう

インフルエンザの予防で健康な方はもちろんですが、**高齢者、妊娠中の方、喘息のある人、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患のある人、糖尿病など代謝性疾患等**ある人は、特に予防に力を入れ、感染対策をしっかりに行いましょう。