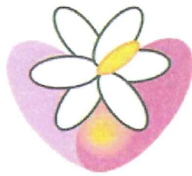


介護老人保健施設



ガーデニア・ごしょみ 相談室たより



こんにちは。ガーデニア・ごしょみの相談室です。

朝夕めっきり冷え込む時候となりました。皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

今回は前回に引き続き、インフルエンザ予防についてお話させていただきます。

先月はコロナウイルスのクラスターで皆様には御不便をお掛け致しまして大変申し訳ありませんでした。何とか10月22日には職員一丸となって終息にこぎつけました。

御協力有難うございました。引き続き感染症（コロナウイルス、ノロウイルス、インフルエンザウイルス）の対策を思い出しましょう。

(1) 正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

(2) ふだんの健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますし、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

(3) 予防接種を受ける

予防接種（ワクチン）は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。重症化しやすい方は、医師と相談して予防接種を受けることも考えてみましょう。

(4) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%～60%）を保つことも効果的です。

(5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をめらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、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。

11月予定表

- 2日(木) 歯科往診、2F理美容
- 8日(水) 介護相談員来所
- 9日(木) 歯科往診
- 10日(金) フラワーアレンジメント
- 14日(火) 書道教室
- 16日(木) 歯科往診、おやつレク1F
- 17日(金) 理美容、おやつレク2F
- 23日(木) 歯科往診
- 28日(火) 刺し子教室

相談員のひとり言

2023年の立冬は11月8日です。立冬の「立」には季節の始まりの意味があるので、「立冬」は冬の始まりという意味になります。

その為立冬は十分な栄養を摂り、冬を乗り越える為の準備する期間となります。

立冬には特別な行事食はありませんが「冬瓜（とうがん）」を食べる家族が多いようです。

