

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。

いよいよ本格的な冬将軍の到来です。

今月は毎年の事ですがインフルエンザについてです。

特に弊社のような高齢者施設では注意が必要ですので御家族の方にも持ち込まない為に注意してください。

インフルエンザウイルスについて

ここ数年コロナウイルスばかりで忘れないでください。この時期からインフルエンザウイルスが流行る時期となります。その為の4つの提案があります。

(1) 早めに医療機関へ

もし、急に38度以上の発熱が出て、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなどインフルエンザが疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関（内科や小児科）を受診しましょう。

特に、幼児や高齢者、持病のある方、妊娠中の女性は、肺炎や脳症などの合併症が現れるなど、重症化する可能性があります。

(2) 安静にする

睡眠を十分にとるなど安静にして休養しましょう。

弱った身体にインフルエンザが悪さをする傾向があります。

(3) 水分補給

高熱による発汗での脱水症状を予防するために、症状がある間は、こまめに水分の補給が必要です。

夏だけじゃなく、冬も水分補給は大事です。

(4) 薬は医師の指示に従って正しく服用

医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮され、ウイルス排出量も減少します。なお症状が出てから48時間以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できませんが、医師の指示（用法や用量、服用する日数など）を守って服用してください。

3年前から言われていますが、手指消毒、マスクを慣行していきましょう。

12月予定表

- 5日（火） 介護相談員来所
- 7日（木） 歯科往診、理美容2F
- 8日（金） フラワーアレンジメント
- 12日（火） 書道教室
- 14日（木） 歯科往診
- 15日（金） 理美容1F
- 20日（水） クリスマス会
- 21日（木） 歯科往診
- 28日（木） 刺し子教室

相談員のひとり言

12月はクリスマスシーズンです。クリスマスにリースを飾る家も増えていますがリースの意味は何か知っていますか？4つほど意味があります。

第1は豊作を願う。第2は魔除け。第3は永遠。第4は新年の幸福祈願。だそうです、なので「すぐにしまわなくても大丈夫です。」

