



三野田中病院デイケア便り

平成 30 年 11 月号

稲刈りも終わり、今年も残すところ後2か月です。例年、12月～3月に流行しているインフルエンザですが、三重県では昨シーズンよりも1か月ほど早く「流行入り」となりました。インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約10人に1人が感染しています。裏面を参考に、予防に心がけましょう！

おめでと う
11月の誕生日

| | |
|--------|---------|
| 佐藤 元様 | 佐藤 フミ子様 |
| 横川 統祥様 | 山下 善次郎様 |
| 古澤 民子様 | 澤田 登志子様 |
| 田岡 敏代様 | 森 美代子様 |

9・10月の行事



寿

敬老会「たこ焼き&スライドショー」



9月18・19日に敬老会を開催しました。みんなでたこ焼きを食べ、4月以降の行事写真を30分ほどのスライドショーで楽しんでいただきました。



壁画作り「コスモス畑と猫ちゃん」



新しい仲間「メダカ」



デイケア健康情報「インフルエンザ」

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起きます。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。インフルエンザを予防する有効な方法として次の3つがあげられます。

① 流行前のワクチン接種

ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3~1/2にまで減少することが期待できるとされています。

② 手洗いやアルコール製剤による手指衛生

手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。

③ “咳エチケット”を心がける

インフルエンザは、主に、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）によって感染します（飛沫感染）。普段から“咳エチケット”（他の人に向けて咳やくしゃみをしない、咳やくしゃみが出るときはマスクをする、手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗うことなど）を心がけてください。



これら以外では、「無用に入混みに入らない」「部屋の適度な湿度」「十分な休養とバランスのとれた栄養」がインフルエンザの予防につながります。インフルエンザワクチンは、ウイルスの活性を失わせて、免疫をつくるのに必要な成分を取り出し、病原性をなくした「不活化ワクチン」です。予防接種によってインフルエンザを発症することはありません。比較的多く見られる副反応は、接種部分の発赤や腫れ、痛みなどで、通常は2~3日でなくなります。一方で、まれに重い副反応の報告がありますので、気になる症状がある場合は医師に相談してください。

厚生労働省 HP 参照

三野田中病院デイケアでは、その人らしさを尊重し、住み慣れた地域で生きがい・希望・目標を持って充実した在宅生活を送れるよう支援させていただきます。利用者さん同士で楽しく交流を図っていただき、さまざまな体操やレクリエーションに参加して、生活をさらに充実させてみてはいかがでしょうか？いつでもお気軽に下記連絡先までお問合せください！！

デイケア直通：090-9557-4655

病院代表：(0883) 77-2300

