

# 2019 三野田中病院デイケア便り 亥

平成31年1月号

新年明けましておめでとうございます。今年も利用者様に安心して過ごしていただくことができるよう、職員一同頑張っまいりますので、宜しくお願ひ申し上げます。

デイケア 竹岡



おめでとう

1月の誕生日

高尾 傳様	新名 敏子様
田中 教子様	西村 仲子様
藤川 幸子様	西岡 マス子様
岩水 悦子様	佐藤 ヤス子様
横関 好高様	

寿

## 12月の行事

### クリスマス会



12月22・25日、クリスマス会を開催しました。ピンゴゲームや合唱をして楽しみました♪サンタさんも来てくれました!



## マーブリング年賀状作り



## デイケア健康情報「冬の病気」

日一日と、寒さが厳しくなってきました。高齢者のみなさんに気をつけてもらいたい”冬の病気”について紹介します。

### インフルエンザ

インフルエンザウイルスによる感染症で、飛沫感染（咳・くしゃみ）します。主な症状として急な高熱（38～40℃）、悪寒、咳、咽頭痛、頭痛・筋肉痛・関節痛などの全身症状が現れます。予防法はワクチン接種、手洗い・咳エチケットの励行などです。

### ノロウイルス

ノロウイルスは感染性胃腸炎を起こします。カキやアサリなどの食品や、感染した人の糞便や嘔吐物などから感染し、嘔吐や下痢などの症状が現れます。乾燥した便や吐物からの空気感染もあります。高齢者が感染すると重症化し、嘔吐・下痢によって脱水を起こすことがあります。ノロウイルスは加熱に弱いので貝類は必ず火を通してから（85度・1分以上）食べてください。また調理の前、食事の前、トイレのあとは必ず十分な手洗いをしましょう。

### 心筋梗塞

心筋梗塞は、心臓を動かす筋肉に血液を送っている冠動脈という血管が詰まってしまい、十分な血液を送ることができずに心臓の筋肉が壊死してしまう病気です。冬に起きやすい原因として、急激な温度変化により、血管が収縮し血圧が上がることを考えられます。このようなことを避けるために、外出する際はしっかり防寒をして急激な体温の低下を防ぎましょう。また脱衣所や浴室を暖かくして温度差をなくす工夫も大切です。

### そのほかの生活上の注意

年末年始はお酒を飲む機会も多くなります。飲みすぎにより転倒し、骨折や頭部打撲などの重大なけがにつながることもありますので、お酒の飲みすぎには十分注意しましょう。また、お正月などお餅を食べる機会があると思いますが、高齢者の方は噛む力や物を飲み込む力が弱くなるため、窒息事故を起こしやすくなっています。お餅を食べる際は小さく切ってよく噛んでから食べましょう。

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

