



ふちえ明生苑クリスマス会

職員による太鼓の演奏。 中学生の皆さんが来てくれました！



風船で何ができるかな？

素敵な傘が完成！職員と記念撮影



あけましておめでとうございます。
寒い日が続き、風邪などが流行る季節になりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？さて、今月号では施設での風邪などの予防対策と12月に行われたイベントの様子をお送りしたいと思います。



「風邪、インフルエンザなどの施設での予防対策」

・風邪、インフルエンザの流行時期

風邪は原因となるウイルスの種類によって活動時期が異なるため、流行時期が変わってきます。鼻風邪の原因となるライノウイルスは、主に季節の変わり目の春と秋に流行します。気管支炎などのノドの奥の炎症につながるアデノウイルスは晩冬から初夏にかけて、いわゆる夏風邪の原因エンテロウイルスは夏に蔓延します。

インフルエンザは12月～3月に流行します。温度が低く乾燥した冬には、空气中に漂っているウイルスが長生きできるからです。また、乾燥した冷たい空気ですとノドや鼻の粘膜が弱っていること、年末年始の人の移動でウイルスが全国的に広がるのもひとつの原因だと言われており、これらの原因が重なって流行しやすい時期となっています。

・施設での予防対策(ガーデンフィールズ竹の塚)

(1) 手洗い、うがい

手洗い、うがいは手指などに付着したウイルスを物理的に除去するために有効的な方法であり、感染予防の基本です。

(2) 適度な温度・湿度の保持

適度な室温は18～20℃。身体を冷やすと免疫力が低下して、風邪を引きやすくなりますのでエアコンを使用し、室温を保つ工夫をしています。

さらに、空気が乾燥すると、ノドの粘膜の防御機能が低下して風邪を引きやすくなります。乾燥しやすい室内では加湿器、濡れタオルを使って、十分な湿度を保つようにしています。

(3) 外出時にはマスクの着用

飛沫感染を防ぐために外出時にはマスクの着用をしています。

またマスクを着用することにより、ノド、気管の乾燥をしにくくする効果があります。

(4) 手すりなどをアルコール消毒

インフルエンザの予防にはアルコール消毒が効果的と言われていまして、手すりなど多くの人が触れる部分にはアルコール消毒をしています。

(5) 十分な睡眠とバランスのとれた栄養摂取

身体の抵抗力を高めるために十分な睡眠とバランスのとれた食事がとても大事です。

施設では季節感のあるバランスのとれた食事をご提供させていただいております。



蒲生めいせい餅つき大会

毎年恒例の玉ノ井部屋のお相撲さんと一緒に餅つきを行いました。
間近で見るとお相撲さんの体の大きさにビックリ！！
つきたてのお餅を入居者様と美味しくいただきました。

