

社協デイサービス センター便り

都留市社会福祉協議会
 デイサービスセンター
 平成28年2月号
 (平成28年2月5日発行)
 電話 0554-46-5117
 F A X 0554-46-5103

年が明けて1ヶ月・・・今年は暖かい冬でスタートでしたね。
 暖かい冬は雪が多いとよく言われていますが、2月はどうなるの
 でしょうか？

【1月の活動の様子】



1月の上旬はお正月気分、だんごばら（繭玉）作りや福笑いのレクで盛り上がりました♪



だんごばら



福笑い



後半は、文大の管弦楽や地域の保育園・幼稚園の子供たち等による音楽や踊りをご覧になりました。



※使用している写真は、プライバシー保護の為に一部は加工しております。その他、了承を得てから掲載させていただいております。



風邪・インフルエンザの予防法 & 対処法



1月に降った雪がなかなか溶けずに残っていますね。お正月の頃の暖かさがとても懐かしいです…。

さて、寒さも戻ってきて、巷では風邪やインフルエンザの話題も出てきています。皆さんの中には普段からしっかりと手洗いやうがい、また予防接種をしている方がほとんどだと思いますが、それでも油断が出来ないこの季節！！今一度、一緒に考えてみましょう♪

○風邪の予防法・対処法○

風邪は、せきやくしゃみを浴びるだけでなく、風邪をひいている人の鼻水や唾液がついた手で自分の鼻や口等の粘膜に触れるとうつります。しっかりとうがいや、石けんを使っての手洗いが効果的です。

対処法としては、安静にし、体力を温存することが大切です。部屋は、温度を20～25℃くらいにし、加湿器などで保湿すると良いそうです。十分な水分と、たんぱく質やビタミンC、ビタミンB群の豊富な食事をしっかりとるのも大切です。せきやくしゃみなどがひどければ、市販薬で症状を軽くすることで、体力の消耗を抑え、結果的に免疫の働きを助けることにも対処の一つです。

○インフルエンザの予防法・対処法○

インフルエンザは空気中のウイルスを吸い込むだけでもうつるため、効果は限定されますが、風邪と同様に手洗いやうがいは欠かせません。また、マスクは、ウイルスがマスクの間を簡単に通過してしまうので、大きな効果は期待できないようです。しかし、かかった人が他の人にうつすことはある程度避けられますし、冷たく乾燥した空気から、のどや鼻の粘膜を守るのには役立ちます。

対処法としては、かかったと思ったらすぐに医師の診察を受けましょう。高熱の目安は一般的に38℃だそうです。市販薬では効果がないため、医師が処方する薬がウイルスに直接効果があります。放置して悪化すると肺炎になる恐れもあります。かかったかな？と思ったら早期受診早期治療が完治への近道です。

…というわけで、今月は風邪とインフルエンザについてのお話をさせていただきました。今回書いてあることがすべてではありませんが、元気で過ごせるように参考にいただけると嬉しいです♪



主な行事予定



○ 5日(金)、15日(月)、25日(木)…ごはんの日

○ 5日(金)、13日(土)…ナベフジバンドさん

○9日(火)…ニュークレインさん

※散髪のお知らせ※

2月の散髪は、土屋さんが担当してさせていただきます。

ご利用の際にはデイ職員までお申し付けください。

日程の調整の為、少しお時間をいただく場合がございますのでご了承ください。

(カットのみ。当日現金2,000円を持参でお願いいたします)

