



きずな

平成 30 年 11 月号
特別養護老人ホーム
ユニット型特別養護老人ホーム
鳳鳴苑
<http://www.fukuhoukai.jp/>



小さい秋



鳳鳴苑の秋



みいつけた!

基本理念

- 一、高齢者の生活と人権を尊重し、公正で開かれた施設運営に努めます。
- 二、高齢者が地域で安心して生活を送ることができるよう拠点施設となるように努めます。
- 三、施設は、利用者の社会生活の場として位置づけ、安全で安心した日常生活を送ることができ環境づくりに努めます。
- 四、職員は、常に満足 of いただけるサービスが提供できるように励み、地域社会活動にも積極的に関わり、地域から求められる施設となるように努めます。



- 2日 ゆうちゃんコンサート(ボランティア)
- 5日 かがやき (ボランティア)
- 11日 文化祭
- 12日 法話会
- 13日 富山県相撲甚句連合会高岡支部
(ボランティア)
- 14日 とんぼの会 (ボランティア)
- 15日 フォルテッシモ (ボランティア)
- 21日 みんなの会 (ボランティア)
- 24日 ハッピーバンド (ボランティア)
- 25日 家族懇談会
福田女性ネットの会 (ボランティア)
- 27日 翠の会 (ボランティア)
- 28日 おやつバイキング
- 30日 ゆうちゃんコンサート (ボランティア)

行事予定



- 12日 とんぼの会 (ボランティア)
- 14日 ゆうちゃんコンサート
(ボランティア)
- 19日 みんなの会 (ボランティア)
- 20日 フォルテッシモ (ボランティア)
- 28日 ゆうちゃんコンサート
(ボランティア)
- 下旬 クリスマス会 (各ユニット)

11月お誕生日の皆様

角尾 たみ 様 津田 悦子 様 馬淵 とし子様
 村井 笑子 様 坂田 秀雄 様 米澤 富子 様
 坂元 俊久 様

お誕生日おめでとうございます

～10月に活躍されたボランティア～

ひまわり一座
 南砺福野高校
 西部保育園
 高岡木津地区

みんなの会
 長山裕一
 フジ オカリナアンサンブル
 花と緑の推進協議会

フォルテッシモ
 とんぼの会
 こだま

ありがとうございました
 順不同・敬称略

風邪とインフルエンザ

予防対策

だんだん日が短くなり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。風邪をひいたり体調を崩したりしやすい時期です。感染症にかからないように、手洗い・うがいをする、マスクを着用するなどの対策をしっかりとっていきましょう。

さて、毎年11月～4月頃まで流行がみられる「インフルエンザ」。近年では件数はごくわずかですが1年を通して感染が聞かれるようになりました。流行的な広がりをするのはA型とB型ですが、**潜伏期間は1～3日間程度**です。高齢者の場合は一度感染すると重症化することがあります。特に高齢者は今かかっている病気にも影響を与え、二次的な細菌感染症を起こしやすくなります。インフルエンザを知ることが予防にもつながります。今回はその風邪とインフルエンザの予防対策についてのお話です。

1.うがい・手洗い

口や手からウイルスの侵入を防ぎます。

☆石鹸を泡立ててしっかり洗いましょう！



2. 栄養

のどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます。

☆ビタミンやタンパク質を多くとりましょう。



3.睡眠・休養

睡眠不足・疲労は体力低下を招きます。

☆睡眠は、体の疲れをとり免疫力を高めます。



風邪を近づけない 7つ 生活習慣

4.室温の管理

鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスや菌から体を守る働きが低下します。

☆湿度は50～60%を保ちましょう。



5.衣類の調整

室温と外の気温差による体への負担を少なくし体の冷えを防ぎます。

☆上着にマフラーや手袋などの小物を組み合わせて、調整しましょう。



6.マスクの活用

鼻やのどの粘膜の乾燥を防いで、ウイルスの侵入から体を守ります。

☆鼻と口の両方を確実に覆いましょう。



7.適度な運動

体力をつけて風邪と戦う力を強くします。

☆運動後は体を冷やさないように汗の始末をきちんとしましょう。



【インフルエンザと風邪の違い】

インフルエンザ

初期症状：発熱・悪寒・頭痛

発病：急激に発症

発熱：38～40℃の高熱

全身症状：筋肉痛・関節痛・全身倦怠感等



初期症状：くしゃみ・鼻水・のどの痛み

発病：ゆっくり

発熱：37～38℃程度(ないこともある)

全身症状：ほとんどない

風邪

風邪かしら？

※上記はあくまで一般的な症状です。医療機関へ受診し適切な診断・治療を受けましょう。

7つの生活習慣 + αの

インフルエンザの予防

①流行前のワクチン接種

ワクチン接種を行うと「感染しない」と思われがちですが、決してそうではありません。感染することもあります。接種した方は予防接種によって重症化を防ぐことができます。



②外出後のうがい・手洗い

インフルエンザ予防には手洗いが基本です。外出後には手洗いうがいを必ず行いましょう。特に手洗いは手指に付着したウイルスを除去するのにとても有効です。



③人混みや繁華街への外出を控える

体調に不安のある方、基礎疾患のある高齢者は、外出は控えましょう。どうしても外出する際はマスク着用がおすすめです。また、咳の出る方はマスクを着用しましょう。



当苑でも職員に対して定期的に感染予防の研修を行い、感染予防対策に努めています。

鳳鳴苑からのお願い

咳がでる方はマスクの着用をお願いします。

また、嘔吐、下痢、酷い咳、発熱などの症状がある場合や身近に症状が出ている人がいる場合には面会をご遠慮下さい。今後、近隣の状況を確認しながら、感染拡大の恐れがある場合は面会を制限させていただく事があります。ご了承ください。



中澤 國子様

100歳のお誕生日

おめでとうございます

みんなの会さんも

お祝いにかけつけてくださいました！

