



# きずな

令和5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/>



目の前で迫力のある  
獅子舞を見る事ができました♪

## ～蔵野町 獅子舞～

令和5年10月8日(日)13:30～

場所: デイサービス玄関前



入居者のみなさん楽しそうに  
獅子舞を見ておられました♪  
蔵野町青年団のみなさま  
ありがとうございました!

☆15日☆

消防合同訓練



☆29日☆

おやつバイキング



☆随時☆

各ユニットにて誕生日会



☆随時☆

各ユニットにて誕生日会

各ユニットにてクリスマス会

行事予定

### 今日は何の日?

#### ～麺の日～10月11日(水)昼食時

細く長いめんイメージと、「11」を「いい」と読む  
語呂合わせから、毎月11日は麺の日です。



～メニュー～

- ★ご飯
- ★さばと野菜の天ぷら (別盛り)
- ★柿なます
- ★ぶどうゼリー

## 11月お誕生日のみなさま

岡島 むつ子 様 釣田 ふじ子 様

金田 良子 様 米澤 富子 様

市村 昇二 様 吉岡 由嗣 様

武内 春子 様 鎌田 安彦 様

お誕生日おめでとうございます♪

# 今年夏から流行？ インフルエンザについて

看護課・生活相談課より

インフルエンザ 流行中!!

新型コロナウイルス感染症の流行により、手洗い・手指消毒の徹底やマスクの着用の甲斐があり、近年インフルエンザの発生数は減少傾向にありました。しかし、今年は夏から発生数が多い異例の感染流行を見せ、近年の流行減少によりインフルエンザに対して免疫低下した人が増えたことやマスク緩和の動きが影響していると言われています。今回はこれからも要注意とされるインフルエンザについて解説します！

## インフルエンザは普通の風邪と違うの？

**check** 一般的な風邪は様々なウイルスによって起こります。のどの痛みや咳、くしゃみなどの症状が中心で全身症状はあまり見られません。

一方、インフルエンザはインフルエンザウイルスによって起こります。上記の風邪症状に併せて、**38℃以上の発熱や全身の筋肉痛、関節痛などが急速に現れるのが特徴**です。

## インフルエンザを予防するには…？

**check** 子供や高齢者など免疫力の低下している方は特に重症化しやすく、肺炎や急性脳炎に発展する可能性もあるため、予防がとても大切です。

インフルエンザを予防するために大切なことを5つ紹介します♪

### ワクチン接種

感染後に発症する可能性を低くしたり、感染したとしても**症状を抑えたりする効果**があります。

### 手洗い

感染症対策の**基本**です！ウイルスが口や粘膜から侵入しないよう、手洗いによって物理的に除去することが大切です。

### 乾燥に注意△

空気が乾燥すると喉のバリア機能が弱まります。**適切な湿度**(50～60%)を保ちましょう。

### 効果的な予防策

#### 体調を整える

身体の**免疫力**を高めるために十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

#### 人混みを避ける

人との直接的・間接的な接触により感染リスクは高まります。やむを得ず人混みに入るときは**マスク**の着用が有効的です。

**今年も寒い冬がやってきます。健康に冬を乗り切るために感染症に対して正しい予防対策を取り、これからの季節も元気に過ごしましょう！**



### 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る環境づくりに努めます。
- 四、職員は、常に満足の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。