

平成30年 老健ちあきデイケア

11月 きぼう No.56



冬の足音とともに今年も「インフルエンザ」の流行が心配されます。ワクチンや薬も日々進歩してはいますが、やはり一番大切なのは私たちひとりひとりが予防と対策を実行することだと思います。インフルエンザ対策、しっかりやって行きましょう！



～ご家族の皆様へ～

下記の内容で行事・レクリエーションを予定しています。ご都合がよろしければ、是非、見学にお越しください。



11月のテーマ 秋の爽りを満喫しつつ、しっかり体を動かしましょう！

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				認知症予防 体操と脳トレ	カラオケ	営業日
4	5	6	7	8	9	10
休み	うちわゲーム		カラオケ	喫茶レク	認知症予防 体操と脳トレ	
11	12	13	14	15	16	17
休み	~~ 作品作り週間 ~~					
18	19	20	21	22	23	24
休み	認知症予防 体操と脳トレ		うちわゲーム		休み	カラオケ
25	26	27	28	29	30	
休み	カラオケ	お茶会	認知症予防 体操と脳トレ		うちわ ゲーム	

インフルエンザの予防・対策

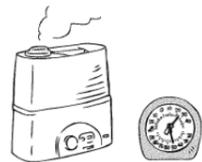
流行前のワクチン接種

インフルエンザウイルスに感染し、発症しても重症化しないよう、ワクチンを接種しましょう！

※65歳以上の方は定期予防接種の対象となっているため、かかりつけ医に相談しましょう。



適度な湿気の保持



加湿器などを活用し、ウイルスが活動しにくくなる60%の湿度を保ちましょう。

アルコール消毒



市販の手洗い用アルコールジェルを500円玉くらい手に取り、手の隅々まで塗り広げ、消毒しましょう。

マスクの着用



のどの乾燥を防ぎ、ウイルスを吸い込みにくくするため、マスクを着用しましょう。

十分な睡眠・食事



夜更かしをせずに十分な睡眠をとり、バランスのとれた食事をとることで、免疫力を高めます。

感染した時の対応

感染を広げる可能性があるため、熱が出て5日間、熱が下がって2日間は絶対に出掛けない。



タオルを共有しない。



せきやくしゃみによってウイルスが飛び散らないよう、マスクを着用する。



(月刊デイVol.227より)

《作品コーナー》



金子さみ子様



大野節子様



モネでお花のモチーフを作りました。伊村しづか様

今月もすてきな作品が仕上がりました。個人作品を作りつつ、皆さんで力を合わせて協同作品も作っています。



《絆ファーム》



先月と比べると、目に見えて大きく育って来ました。左の写真には「じゃがいも」の文字が見えています。収穫の日が楽しみです。



《今月の歌》

・南国土佐を後にして ・ふるさと ・学生時代

ちょっと耳より情報

《保湿剤の使用》

高齢者は、汗や皮脂の分泌が少なくなって皮膚が乾燥しやすくなっています。

皮膚は乾燥すると、かゆみが生じやすくなり、特に高齢者は皮膚に傷ができやすく、治りにくいからです、注意が必要です。

皮膚を守るため、乾燥を防ぐ方法として、乾燥しやすい部位に保湿剤をこまめにと塗ると良いでしょう。特に入浴後は皮膚が清潔になっていますから最適です。また、保湿剤入りの入浴剤を使用することもお勧めです。

