



往還通信



往還風景

おやつバイキング

11月5日



地域交流スペースに移動していただき、好きなお菓子を自由に召しあがっていただきました。いつもと違う雰囲気の中で、他の入所者の方々とお話をされたりして、楽しい時間をすごしていただきました。和菓子にケーキやあられ、ジュースにコーヒー、みたらしだんご等など、どれもおいしそうな物ばかりでした。



12月の施設行事



9日(火) 音楽療法
3階、ショート対象

10日(水) 音楽療法
2階、ショート対象

12月のクラブ活動

4日 (木) 書道クラブ

18日 (木) 書道クラブ

19日 (金) お花クラブ



21日 (日) 川越中学校プラスバンド部
演奏



運動会開催

11月6日

いいお天気の中、外に出て運動会をしました。「皆さん！がんばってください」の施設長の挨拶のあとラジオ体操をしてから、魚つりゲームやポーリング、輪なげ、玉入れ、パン食い競争に参加していただきました。



朝日中央幼稚園児来所

朝日中央幼稚園のこどもさんたちが歌を歌いにきてくれました。線路は続くよどこまでもやドレミの歌、どんぐりころころ、手をたたきましょうなどの歌をうたっていただき、その後、輪になりおじいちゃん、おばあちゃんの手をたたいたり握手をしたり、最後に踊りをおどってもらったり、楽しい時間をすごしていただきました。利用者様の中には、お孫さんを思い出されて見えるかのご様子でした。





かぜとインフルエンザ



急に気温が下がってきました。昼間はよくても朝夕ではめっきりと冷たさを感じると風邪の季節です。風邪とインフルエンザの違いを症状から見てみますと、●かぜの場合は くしゃみ、鼻水、鼻づまり、せき、のどの痛みなどの局所症状。症状は比較的軽く、普通は3日以内、長くても1週間程度で治ります。熱はないか、出ても37～38度くらいです。胃腸かぜのように、下痢や腹痛が起きる場合もありますが、緊急に対応しなくても栄養と睡眠による自然治癒力で治っていきます。●インフルエンザは、風邪症状の中でもその症状が強いと考えられます。発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感(けんたいかん)などの全身症状がいきなり現れるのが特徴で、多くの場合、激しいせきをとまいません。鼻水は後から続きます。症状は重く、感染から1～2日の潜伏期間をおいて、3日目頃から急激に悪化、熱は40度前後に及ぶこともまれではありません。流行中に40度近い高熱が出たら、まずインフルエンザとみて間違いないでしょう。

体力が落ちていると、風邪から肺炎に悪化する場合があります。インフルエンザはウイルスが原因で起こるため、対策はワクチンと十分な休養となりますが、細菌による肺炎の場合は抗生物質が有効な治療手段となります。また肺炎球菌ワクチンを予防接種することでかなり肺炎は予防されます。そのために、ここ往還では肺炎球菌ワクチンの接種(1回で5年間有効)と毎年のインフルエンザワクチンを施行させてもらってできるだけ肺炎を起こさないように対処しているのです。それでも何らかの身体的に不自由な人が共同で生活をしている施設では、風邪は引きやすく、流行し出すとスタッフも含め大変厳しい事態となります。手洗いと十分な休養が予防対策の一つですが、手洗いはできても十分な休養は難しいのが介護の現場です。

風邪の時の熱は、からだがウイルスと闘っている証拠なのです。人のからだには、外敵から身を守る「免疫機構」が備わっています。体温が上がると、免疫が強さを増すとともに、病原体が増えにくくなるので、ウイルスが侵入してくると、脳が熱を出すよう命令するのです。せきや鼻水も、外敵やその残骸を排除しようとするはたらきです。このように、つらい症状は、実はからだが無事に闘っている証拠なのです。熱ですぐに下熱剤という考え方は、逆に治りを妨げていることもあります。

こめだ腎・泌尿器科 米田 勝紀



編集部より



朝夕めっきり寒くなりましたので、体調管理に十分、気をつけたいものですね!

文化祭作品展

すばらしい作品の勢ぞろいです! 皆さんはどの作品に注目ですか?



ワンポイント

今日から始める、簡単お口のケア
アドバイス



口腔ケアでインフルエンザを予防する

免疫力が低下している高齢者にとって、冬場のインフルエンザの感染は大きなダメージとなりますので、特に注意が必要です。

一般的に、老若男女を問わず、インフルエンザの予防対策として手洗いやうがい奨励されていますが、口腔ケアをきちんと行うことも、予防効果につながるのです。

お口はウイルスの入口でもあります。口の中が清潔に保たれていれば、ウイルスや細菌が体内に入ろうとしたときに、唾液に含まれる抗菌物質が侵入を防いでくれます。しかし、口の中が汚れていれば、この抗菌物質も十分に力を発揮することができません。

口の中に入ってきたウイルスなどを洗い流すためには、お口を清潔にして唾液の出をよくする必要があります。そのためにも口腔ケアは大切です。

また、お口の健康がしっかり保てれば、自分の口でしっかり食事をとることができ、体力や免疫力の低下を防ぐこともできます。

歯科衛生士 水谷 敦子