

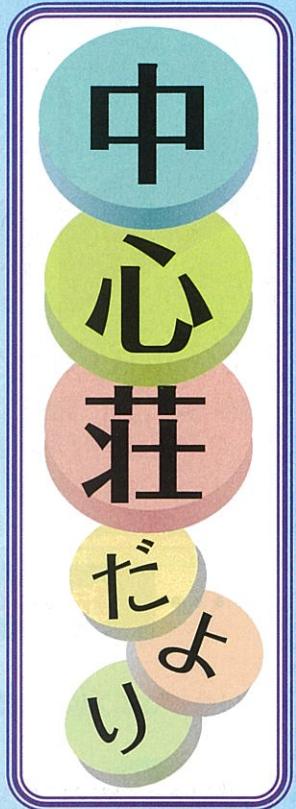
感染症が蔓延する季節となりました！

どうして蔓延するのか、対応はどうしたらよいのかを考えてみましょう。

これからの季節、「インフルエンザウイルス」「RSウイルス」「ノロウイルス」「ロタウイルス」「流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)」「マイコプラズマ肺炎」「溶連菌感染症」など、あげればきりがないほど様々な感染症が流行期を迎えます。空気が冷たくなり乾燥しやすくなる、寒さで部屋の窓をしめきりがちになり、暖房などによりさらに部屋の空気が乾燥してしまい、ウイルスが繁殖しやすい環境となります。

部屋の換気をこまめに行うことと適切な温度と湿度を保つことが大切です。部屋の換気に関しては、窓を一箇所開けただけでは空気の入替えが行われないので、空気の「入り口」と「出口」を意識して換気を行うことが重要です。また、窓の開け方が少ないと、換気の効果はあまり期待できないということにも注意をしましょう。

冬期の適切な室温は20から23℃、湿度は約60%です。リビングや寝室など長く過ごす場所に湿温計を用意しておく、意識しやすいでしょう。湿度が低い場合は、加湿器や清潔な濡れタオルをかけておくなどして部屋の湿度が60%くらいになるように心がけます。ただ、加湿器を使用する際は加湿器内部を常に清潔にしておき、また、加湿のしすぎも家の結露やカビの原因となるため注意が必要です。



〒243-0431 海老名市上今泉4-7-1
 社会福祉法人 中心会
 中心荘第一・第二老人ホーム
 ☎ 046(231)7152
 所長 三浦正光

飛沫感染

- (1) 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
- (2) 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

※ 主な感染場所
 学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所

接触感染

- (1) 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
- (2) その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
- (3) 別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着
- (4) その手で口や鼻を触って粘膜から感染

※ 主な感染場所
 電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

気温が20℃なら、
 相対湿度を
 65%以上に！

気温が24℃なら、
 相対湿度は
 55%以上に！

気温が26℃なら、
 相対湿度は
 50%以上に！

感染予防の基本は、手洗いである

手洗いはしっかりと手を洗う。そして近年では、手についているウイルスをより減らす効果があることから、この手順を2度繰り返す2度洗いが薦められています。

帰宅後、食事前、トイレの後などの適切なタイミングでしっかりと手を洗うことが大事です。

■生活習慣を整え、身体の抵抗力を高める
 栄養のバランスのとれた食事や規則正しい生活、十分な睡眠や休息をとることが重要です。

■予防接種を受ける
 感染症のなかには、予防接種で免疫をつけることで予防できるものが多くあります。かかりつけ医に相談して、流行前や決められた時期に受けることで、重症化を防ぐことができたり、発症をある程度抑えることができたりします。

■マスクを着用する
 咳やくしゃみがでている場合は、家の中でもマスクをします。マスクをしていない時に咳やくしゃみがでそうになったら、ハンカチや衣服などで口と鼻を押さえ誰もいない方向に顔を向けましょう(咳エチケット)。

■トイレの消毒
 トイレを常に清潔にし、ドアノブや電気のスイッチなども消毒しましょう。清掃の際にはゴム手袋をはめます。また、「普段から、流す前にトイレの蓋を閉めることを習慣にすることでも、菌やウイルスの周囲への飛散を少なくでき、二次感染防止に有効です」とのことです。習慣にしたいですね。

感染症対策

予防のためには、病原体を「① 持ち込まない ② 持ち出さない ③ 拡げない」ことが大事です。それぞれの対策を行うことで、感染症を出さない環境づくりを目指しましょう。

ポイント 「病原体から身を守るため、普段のケアから心がけよう」

予防に必要なこと

- 手洗い
- うがい
- マスク
- ゴム手袋
- 清掃
- 予防接種

認知症の症状がある方のための 特別養護老人ホーム



中心荘第二老人ホームは、認知症の症状が顕著な方にご入所いただける特別養護老人ホームです。

認知症の症状が重い、と聞くと、徘徊しないように行動を制限されたり、単調な生活を強いられるようなイメージがあるかもしれません。でもここでは、できることは自分でやる、できないことは職員がお手伝いして、皆さんが生き生きと生活されています。それぞれの認知症の症状を把握して、危険がないように職員が対応しながら、お出かけやレクリエーションを楽しんでいます。認知症のことでご相談がありましたら、お気軽に中心荘第二老人ホームにお立ち寄りください。



バザー品大募集

2020年4月も、毎年恒例の中心荘バザーを開催予定です。販売させていただきそうな不要な品物がございましたら、ぜひご提供ください。中心荘第二老人ホームにある事務所で受け取らせていただきます。売上金はご利用者の生活環境整備のために活用させていただきます。ご協力をお願いいたします。

- *新品・未使用の品に限らせていただきます。
- *状態などによって受け取りできない物もありますのでご了承ください。



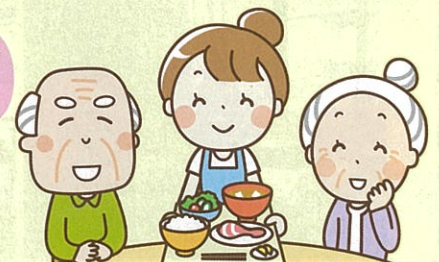
生活相談員 藤本・福井・吉川
電話 046-231-7152

ボランティア募集

中心荘では、常時ボランティアして下さる方を募集しています。無理のない範囲でかまいません。活動内容はご相談ください。

ぜひ、あなたの力を貸してください！

お待ちしております。



編集後記

大きな台風に見舞われた今年の秋でした。被害に遭われた皆様には、心からお見舞い申し上げます。台風15号の時に中心荘では翌日まで停電し、水が出なくなったりエレベーターが使用できなくなったりして、皆さまにご迷惑・ご心配をお掛けしました。災害への備えは大切です。この冬はどうか穏やかに過ぎますように。

(藤本)

ボランティア

2019年7月～9月

〈物品の部〉
会田 吉美・向田 洋子・阿久津紀子・長谷川 和子
松井 繁光・関森 英代・三嶋 孝江・井川 史枝
田辺 司・森 ゆき子・井川 史枝
(有)ディアイシー・アダム&イヴ
日本ゼネラルフード(株)代表取締役社長 西脇 司

皆木 弘美

〈現金の部〉

2019年7月～9月



温かい御支援 御協力
ありがとうございます
(敬称略) (順不同)