



あおば 12月号



インフルエンザ予防対策

7つのポイント

感染対策予防委員会委員長

看護科主任 大川 みづえ

インフルエンザの本格的な流行シーズンが到来しました。毎年多くの方が感染するインフルエンザから、ご自身と大切な家族の健康を守る為、基本となる予防対策をしていきましょう。

ChatGPT によると…

- 1, 予防接種の検討：重症化を予防する有効な手段です。かかりつけ医師と相談して早めに済ませましょう。
- 2, 徹底した手洗い：帰宅時や食事前など、石鹼を使って指の間や手首まで 30 秒以上かけて洗う習慣をつけましょう。アルコール消毒液の活用も有効です。
- 3, マスクと咳エチケット：咳やくしゃみが出る際は、必ずマスクを着用し、飛沫の拡散を防ぎます。マスクがない場合は、ティッシュや袖で口と鼻を覆う「咳エチケット」を守りましょう。
- 4, 室内の換気・加湿：乾燥はウイルスが広がる原因になります。室内の湿度（40～60%）を保つこと、そして定期的に窓を開けて換気を行い、ウイルスを排出する事が重要です。
- 5, 十分な休養と栄養：免疫力を高める為、バランスの良い食事と十分な睡眠、規則正しい生活を心がけましょう。体調不良を感じたら無理せず休養をとりましょう。
- 6, 人混みを避ける：流行期の不要不急の外出は避け、やむを得ない場合はマスクを着用し、滞在期間を短くしましょう。
- 7, 早めの受診：高熱、関節痛、倦怠感など、インフルエンザが疑われる症状が出たら、外出を控えてすぐに医療機関に連絡し、指示に従って受診しましょう。

一人ひとりが予防意識を高め、対策を講じることで、インフルエンザの拡大を防ぐ事ができます。この冬を健康で快適に過ごしましょう。

過ぎゆく一年に感謝し、新しい年を清らかな気持ちで迎えましょう。

壁画制作



各フロアで季節の風物詩を作成しました。
月見に柿、栗等をモチーフにしました。

利用者様に色画用紙を円の形にたくさん切
っていただき、折って貼り合わせた物を大き
なクリスマスツリーに仕上げました♪

栄養科イベント ぜんざい作り

利用者様と白玉作りを行いました。丸めるのに苦戦した方もいらっしゃいましたが、すぐにコツを掴んで丸めていました。できた白玉に舌鼓を打っていました。



今月の予定

- 9日(火)** 誕生会
18日(木) クリスマス会 5. 6階
19日(金) クリスマス会 3. 4階
20日(土) クリスマス会テイケア

わかばカフェ*

(*わかばカフェとは、当施設で行っている介護予防サロンです。)

12月はお休みです。
次回は1月21日(水)に実施予定です。

特定医療法人研精会 介護老人保健施設 デンマークイン若葉台

施設紹介

入所（認知症専門棟あり）
短期入所療養介護
通所リハビリテーション
訪問リハビリテーション

地域活動

介護予防サロンわかばカフェ

併設施設

稻城台病院
訪問看護ステーションゆい若葉台
介護支援センターゆい若葉台



★お気軽にお問い合わせください。
★職員随時募集中
住所：稻城市若葉台3-7-1
電話：042-331-3030

