

医療福祉情報

令和元年十二月百六十二号
徳耀会 ゆとりあ 発行

歯科コラム



インフルエンザの季節です

予防接種をお早めに！

内科 大楽先生

インフルエンザが流行する季節になりました。例年十二月から三月にかけて流行するのが今年も早めの流行で沖縄では九月に警報が発令され都内でも昨年より二ヶ月以上早い流行となっています。現在ではA型が多く発生し三十八度以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身倦怠感・頭痛などの症状をしめし一般の風邪と症状が似ていますが、インフルエンザウイルスを病原とする感染症で重症化することも多く早く受診が必要です。肺炎・急性中耳炎などの合併症のリスクもあり稀には、意識混濁・けいれんを起し脳症を発生する場合もあります。A型より少し症状が軽いB型もインフルエンザ流行後半には見られるようになります。お腹の風邪の症状に近く下痢や腹痛を訴える人が多いです。インフルエンザワクチンの接種をおすすめします。発病防止こうか一回で二十%、五十%、二回で六十%、七十%と言われています。人ごみを避ける、マスク、うがい、手洗いでかからないことが重要です。



心療内科 涌井先生

かぼちゃ

十二月です。今年も暖冬との予報ですが、十一月下旬からめっきり冷え込むことが増えてきました。冷えた時は体調を崩しやすいもの。古来から体調を整えるために多くの風習が伝えられています。その中に「冬至にかぼちゃを頂く」というものがあります。今回は冬至にかぼちゃの関係についてお話ししてみようかと思ひます。

インフルエンザ予防接種の注意点

金看護師

この時期になると、やはり予防接種は欠かせないですね。インフルエンザが流行しています。皆さんは体調はいかがですか？
この時期になると、やはり予防接種は欠かせないですね。インフルエンザが流行しています。皆さんは体調はいかがですか？
この時期になると、やはり予防接種は欠かせないですね。インフルエンザが流行しています。皆さんは体調はいかがですか？

転倒の原因

小林理学療法士

寒くなってきてなかなか動くのが億劫になってきましたね。今回は転倒予防について少しお話ししたいと思います。転倒の原因としては、内服薬の状況や筋力低下、歩行時のバランス低下などの自分の身体が原因となってしまうこと、現状の身体の状態に合った環境の整備が出来ていないことが挙げられます。特に自宅内で転倒された方は同じ場所・動作で繰り返して転倒されたため、予防の為に環境を整備することも大切になると考えています。慣れた環境を変えようとすると、抵抗感もちらちらあると思います。

インフルエンザ対策

清水 歯科医師

毎年、冬になるとインフルエンザの流行シーズンを迎えます。インフルエンザは、小児や高齢者、病气とて、生命にかかわる重篤な感染症といえます。ご自身がかわらないようにすることはもちろん、ご家族や周囲の人々にうつさないようにするためにも、しっかりと予防を心がけたいものです。近年、インフルエンザを予防するうえで歯みがきや口腔ケアに努めることが重要だという研究結果が示され、注目されています。

さて、これから寒い日も本番です。幸い今は保存技術が発達して美味しく野菜を冬に頂くことが出来るようになりまし。皆様もしっかりとビタミンを摂取して健康にこの冬をお過ごしください。

欄本施設長より
一年で一番寒い「冬」、今そこまで来ています。「冷え」を感じる方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？血の巡りが悪くなると頭痛や関節痛など引き起こすこともあり、そんなときには身体を温めて全身に栄養を与え造血機能を促進する食材がお勧めです。例えば落花生・人参・ほうれんそう・レーズン等、さらに鍋物でこの時期の旬の冬野菜たっぷり（長ネギ、春菊、ブロッコリー等）、みかんはビタミン補給に役に立ちます。GHゆとりあでは13日に内科検診があり利用者様皆様インフルエンザ予防接種（一回目）を実施しました。20日には毎月一回恒例の防災訓練を実施しました。また利用者様ががんばって作って下さった作品が2F・3Fそれぞれの階に展示されております。ゆとりあに来訪されたご家族様いかがでしたでしょうか？ご家族様にご郵送いたしました書類については日付・氏名・捺印の上ご返送またはご持参でも結構です。ご提出してくださいませようお願いします。

欄本ヘルパーより
今年も残すところあとわずかとなりました。年末が近づいてくると年賀状の作成や年末に向けての大掃除がありますね。大掃除というとネガティブになりがちですが家は毎日を支えてくれる大切な場所。今年も一年お疲れ様という気持ちを込めてお掃除をすると自然と丁寧に作業できるのではないでしょうか？また、12/13は「すず払いの日」と言われており昔は大掃除を始める日は12/13と決まっていた。現代でも寺院や老舗の旅館ではこの日に大掃除を始めています。今では大掃除といえば年末ですが早めに取りかかり年末はゆっくと過ごしたいですね。