

# にこっとほっと

冬号

2017年12月1日発行



ケアセンターさきたま

〒361-0052  
行田市本丸18-3

行田市 介護予防・日常生活支援総合事業

## 「元気アップ教室」のご紹介



ケアセンターさきたまでは、協立診療所と合同で“元気アップ教室”を実施しています。

元気アップ教室は皆さんにいつまでも元気でいきいきとした生活を送っていただくために、運動や栄養改善・お口のケア・頭の体操を中心としたプログラムを実施し、体力や考える力の低下を予防するために教室です。

週1回の教室を、全18回の予定で実施しており、11月末までに第9回が終了しました。少人数での教室のため利用者同士の交流も生まれやすく、和気あいあいと楽しく実施されています。



## インフルエンザに注意しましょう!!

集団感染も起こるインフルエンザ、急な発熱や全身症状が特徴で、肺炎など重症化する危険もあります。

流行期に入っているため、一人一人がしっかり予防、対策しましょう。

### ①インフルエンザの予防接種を受けましょう。

インフルエンザの発症を減らしたり、  
発症したとしても重症化を抑える効果があります。



### ②日常生活における予防法

- ・人混みを避け、外出時にはマスクを着用しましょう。
- ・帰宅時には、手洗い、うがいをしましょう。
- ・室内では加湿と換気に気をつけましょう。
- ・栄養と休養を十分にとりましょう。



※家族がインフルエンザにかかってしまった場合は、流行を拡大させないために家庭内で感染を防ぐことは、とても重要です。

・患者さんは、できるだけ家族とは別の部屋で静養していただきましょう。

### ※咳エチケット

- ・咳・くしゃみが出るときはマスクを着用しましょう。持っていない場合はティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- ・鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗いましょう。



生協強化月間へのご協力ありがとうございました。  
月間中に4名、新しく組合員の仲間が生まれました。  
引き続き、年末の増資協力をお願い致します。

利用者様アンケートへのご協力ありがとうございました。



事業所入口に  
ウェルカムボードを  
作成致しました。  
お近くにいらしたときは是非、お立ち寄りください。

入職・皆様よろしくお祈りします



看護師  
みやた まみ  
【宮田 麻美】

