

SEIWA News

誠和会通信77号
2018年11月

「うつさない」「うつらない」インフルエンザ予防

インフルエンザの感染経路には、咳やくしゃみから感染する飛沫感染と接触感染があげられます。ワクチン接種の他に、日ごろから次のことを心がけておくことが重要です。

外出後の手洗い・うがい

手洗いは、接触による感染予防に効果があります。右図のように正しい手洗いを行いましょう。

マスクの着用

冷たく乾燥した空気から喉や鼻の粘膜を守ります。また、他の人への飛沫感染を防ぐのに効果があります。

適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では、湿度を50～60%に保つようにしましょう。

体の抵抗力を高める

十分な睡眠、休養をしっかりととり、バランスの良い食事とビタミン補給などで、体の抵抗力を高めましょう。

人混みへの外出は避ける

インフルエンザが流行してきたら、感染を避けるためにも人混みへの外出は避けましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

爪は短く切っておきましょう。また、時計や指輪は外しておきましょう



流水で良く手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

厚生労働省 啓発ポスター「手洗ポスタ」より引用

インフルエンザのワクチン予防接種が始まりました

インフルエンザの流行時期は、例年11月から3月頃までです。早めの予防接種をお勧めします。

イベント情報

第18回福祉講演会・福祉まつり

12月1日(土) 13:30~

会場:介護老人福祉施設 たちばな
福岡市早良区干隈4丁目18-10

毎年、地域のみなさんに参加していただいている、「福祉講演会・福祉まつり」を今年も開催致します。詳細は各施設に設置してあるチラシをご覧ください。



福祉講演会「私が介護を選ぶワケ。」
講師:上条 百里奈氏(介護福祉士・モデル)

「福祉講演会・福祉まつり」についてのお問い合わせは、
社会福祉法人 法人本部 担当:西村までご連絡ください。

デイケアセンター花みずき 秋の大運動会



10月18日(木)
花みずきで秋の運動会が行われました。
パン食い競争や飴食い競争など、四苦八苦しながらも利用者さん、職員みんなが盛り上がったイベントになりました。

デイサービスセンターけやき ハンドマッサージ ボランティア来訪



10月2日(火)
デイサービスセンターけやきに国際エステティック専門学校(福岡市南区)より学生さんがハンドマッサージのボランティアに来てくれました。クリームやオイルを使ったマッサージ、みなさん気持ち良さそうでした。

「もみの木会」の集い

ハロウィンイベント 秋の運動会



みんな一緒に
仮装して
楽しかった
ニャン♪

10月31日(水)
当院糖尿病患者さんとスタッフによる友の会「もみの木会」の集いを開催しました。
12名の患者さんご家族に参加いただき、リズムに合わせて有酸素運動を行う「スローエアロビク」や、患者さんと医療スタッフの混合でチーム対抗ボウリング対決など、会の間、皆さんとても笑顔に溢れ、とても楽しかったという声が聞かれました。

糖尿病教室

基本コース 10:00~13:00

テーマ別コース 9:30~11:00

11月24日(土) ■ テーマ「年末年始の過ごし方~食事で失敗しないコツ~」

12月13日(木) ■ 基本コース(昼食あり)※1週間前までに予約が必要です

12月22日(土) ■ テーマ「インスリン・SMBG(自己血糖測定)とは」

糖尿病教室の参加申し込みやご質問は **牟田病院 外来師長**までお尋ねください。