

うるおい

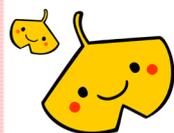
題字は職員 広部です



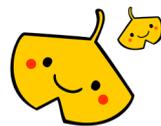
第288号

編集・発行 ケアハウス 清水苑
福井県福井市大森町第7号1番地
TEL (0776) 98 - 5790
FAX (0776) 98 - 5780

<http://www.shimizu-en.info>
E-mail : info@shimizu-en.info



清水苑 健康生活



今年も残す所、2か月をきりました。年始めに入居者の皆様に今年の抱負(一言)をお聞きしています。多くの方が自身の健康についてでした。自身の健康生活の為にこれから流行るであろうインフルエンザについて資料等を参考に取り上げてみました。

インフルエンザとは



インフルエンザの流行は、日本では例年11月下旬～12月上旬に始まり、翌年1月～3月に増加して4月～5月に減少しています。

インフルエンザウイルスに感染することで、38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・倦怠感等の症状が急速に現れるのが特徴です。重症化した場合、まれに急性脳炎(お子様)や肺炎(ご高齢の方や免疫力が低下している方)を伴うことがあります。インフルエンザには、大きく分けてA型、B型、C型、D型の4つの種類があります。ヒトに感染するのはA型、B型、C型3種類のみです。さらにA型のウイルスには表面の構造の違いにより、さらに細かい種類に分かれます。

インフルエンザの種類と性質図



型名	性質	症状	流行の仕方
A型	ヒトに感染する 非常に変異しやすい	インフルエンザの典型的な症状	大きな流行を起こす
B型	ヒトに感染する 変異しにくい	インフルエンザの典型的な症状	あまり流行しない
C型	ヒトに感染する 変異しにくい	軽い風邪の症状のみ	あまり流行しない
D型	家畜にしか感染しない	-	-



インフルエンザ・風邪・コロナの症状や原因の違い



教えて！今村先生！！！！

予防接種の重要性について、協力医療機関である清水診療所、今村陽一先生に聞いてみました。「インフルエンザの予防接種について、清水苑のような施設に於いては副反応がない限り必須であると思われます。又、清水苑のように高齢施設の場でワクチンに対する副作用がない限り接種することをお勧めします。ワクチン接種による感染予防(発症予防効果は2～3カ月持続し重度化効果は1年以上持続することが知られています)。65歳以上高齢者で高血圧・心不全・糖尿病・肺気腫・閉塞性動脈硬化症・肥満などの重症化リスクをお持ちの方は、原則ワクチン接種をおすすめします。」



	インフルエンザ	風邪	コロナ
症状	発熱(通常38℃以上の高熱) 喉の痛み 頭痛、倦怠感、筋肉痛など	発熱(通常37℃～38℃程度) 喉の痛み、鼻汁、咳等 全身症状はあまり見られない	発熱(通常37℃以上) せき、頭痛、倦怠感、 味覚障害、食欲不振
発症	突然現われる	ゆるやか	ゆるやかだが、 急変する場合もある
治療方法	対症療法 抗インフルエンザ薬	対症療法が中心	対症療法 コロナワクチン
原因	インフルエンザウイルス	様々なウイルス	コロナウイルス
潜伏期間	1～3日間	1～3日間	7～12日間

インフルエンザ豆知識



インフルエンザは「1シーズンに1度でも感染すれば、そのシーズンはもう感染しない」というものではありません。ヒトが感染するインフルエンザウイルスには大きく分け3種類あり、A型ウイルスは変異を繰り返すため多くの種類があります。シーズン中は「まったく同じウイルスにしか感染しない」保証はありません。インフルエンザとはいえ種類が違えば別のウイルスであるため、免疫ができていても再度感染することも否定的です。



☆ **まとめ** ☆ 健康についてやインフルエンザについては何度も広報紙で取り上げており、重複する内容もございますが、規則正しい生活リズムが健康維持に繋がると思います。自身の健康は自身で気を付けようと懇談会でもお伝えしております。入居者の皆様がお身体を崩す事なく新しい年を迎える事を心から願っております。

第189回

皆様への問いかけ

10月初旬に、息子の保育園運動会がありました。息子は年長さんなのですが保育園で行う最後の運動会ということもあり、とても感動しました。昨年とは比べようがないくらい成長していてカラーガードといった最近の音楽に合わせて旗を使いダンスする大人でも難しい事をしていました。リレーも見るからに速くなっていてビックリしました！

来年は小学生なので、もっと成長した姿を見るのが今から楽しみです。皆さんは最近、感動したこと、楽しみにしていることはありますか？



理事長の呟き #178

各階廊下電球のLED工事を行いました。明るくなり節電にも繋がるので、長い目で見ると必ずプラスになるのですが…。設備費用がかさむ事には頭を悩ませます。まだまだ整備をしなければいけない所もあるので、経費と相談しながら優先順位をつけて取り組んでいきたいと思えます。整備を行う事で、入居者の皆様が安心・安全に生活出来る事はとても嬉しく感じております。

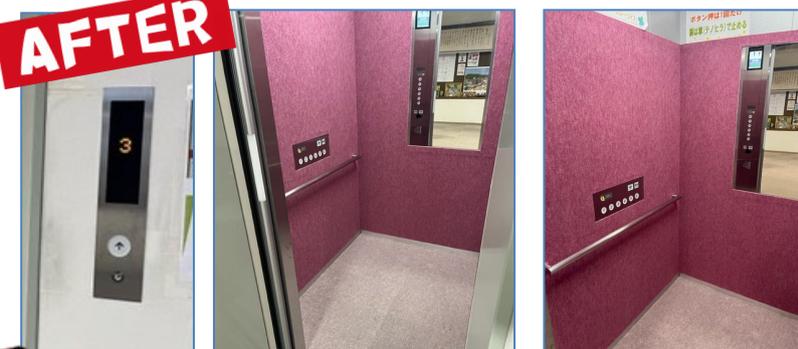
(文責:山本)

エレベーターリニューアル

BEFORE



AFTER



利用者様からの感想



行き先階を音声で教えてくれたり液晶画面に今日は何の日や季節の風景が表示されるのがうれしい！！EV内もホテルみたいで素敵♡



エレベーターが綺麗になって嬉しい。音声ガイドもおもしろくて楽しいな！！



音声ガイドがおもしろくてものすごく綺麗になって嬉しい！！ずっと乗っていてもいいぐらいだわ♡

清水苑設立から今まで点検や部品交換をしながら大事にエレベーターを使ってきましたが今後、故障時に部品の供給ができなくなることからエレベーターのリニューアル工事をしました。9月17日～9月26日の工事期間では入居者の皆様や関係者の方々の協力もあり無事リニューアル工事を終える事が出来ました。新しくなったエレベーターでは音声ガイドが付いること等、以前と違って良くなったと入居者の皆様も大変喜ばれていました。