

つなぐ 老健おかなみ



第5号

広報誌

平成30年1月発行



初詣（老健にて）



おせち料理



手芸クラブ
クリスマスツリー



芋ほり

新年明けましておめでとうございます。皆様のおかげで広報誌「つなぐ」は創刊一周年を迎え、新しいスタートを切ることができました。感謝申し上げます。

三が日は施設の方でもおせち料理を出させて頂き、「美味しかったわ～」との嬉しい感想も聞かれました。皆様が元気で過ごし、笑顔になって頂けるような施設を目指し、医師、看護師、介護士、栄養科、リハビリ、事務職員一同取り組んで参ります。



みなさんにとって
ワンダフルな1年に
なりますように♪

社会医療法人畿内会
介護老人保健施設おかなみ

〒518-0842 三重県伊賀市上野桑町1615
TEL:0595-23-7111 FAX:0595-23-7161

◆◆◆ かいごし ◆◆◆

Q:『レクリエーション』ってなんですか？

「こんな年にもなって…」
「そんなんしてもつまらんだけや。なんも意味ない」
なんて思ったりしていませんか？
実は『レクリエーション』には以下の3つの効果が期待されています！



①身体機能の維持・向上

⇒人は歳を重ねることで身体の機能が低下する『老化現象』が必ず起こります。これは改善が見込めないとされてきましたが、適度な運動を取り入れることで低下していた筋力を高め、老化現象は改善できることがわかりました。

②脳の活性化

⇒平坦になりがちな日常生活の中で「非日常」なことをするレクリエーションは、手や頭を使うことで認知症の予防や進行を抑える効果があり、また日々の生活に刺激を与えることで、心が明るくなる効果もあります。

③コミュニケーションの促進

⇒一人一人の「個」を大切にしながら、他者とのコミュニケーションを生み出すのが「レクリエーション」です。人とのふれあいは自分自身の生きがいを創り出すきっかけとなります。

ぜひ『レクリエーション』で『明るい日常生活』を送りましょう♪

◆◆◆ じむしょ ◆◆◆

現在インフルエンザが流行中です！

三重県内における伊賀保健所館内の感染患者数は47週（1月1日から換算した週数）時点で1位でした。学級閉鎖等の報道がなされており、正に感染シーズンと真ん中です。そこで、皆さんもご存じと思いますが、インフルエンザの予防について少し説明させていただきます。（厚生労働省から抜粋）

主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による感染です。つまり、**飛沫を浴びないようにすれば感染する機会は大きく減少します。**

●インフルエンザの飛沫感染対策は…

咳やくしゃみを**他の人に向けて発しない**。咳やくしゃみが出る時は、**できるだけマスクをする**。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時は**すぐに手を洗う**。

●外出後の手洗い等

流水・石鹸による**手洗いは**手指など体についたウイルスを除去するために**有効な方法**です。

●適度な湿度の保持

空気が**乾燥すると**気道粘膜の**防御機能が低下**し、感染しやすくなります。特に、乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って湿度を保つことも効果的です。

インフルエンザはこのような対策をしても罹患する可能性があります。これらを参考にして、感染しないように注意していきましょう！

