

リハビリ通信

今回、当施設で実施している園芸療法をご紹介します。

★園芸療法とは

植物は人の心を癒し、穏やかするなど和ませる力があるとされています。さらに、植物を育てる事で人の心や感情に自身や自尊心、達成感、満足感、期待や喜びを与える効果につながります。また、水やりなど植物の世話を通して、役割を見出すことで充実感や自分の存在を感じる事が出来ます。

○実際に園芸が趣味であった方の協力もあり、次の予定の計画と一緒に建てることや作業した内容の日記を書くことも行っています。

今日は〇月〇日、
新聞で日陰を作り、
水やりをしました。

○収穫後には、調理をして周りの方々も含め、頂きました。

上手に出来て、
おいしかったわ

○少人数ではありますが、色々と知恵がでてくるため、作業への取り組みや方法など楽しいという感想を聞きながら実施しています。
(例えば、新聞をかぶせて、早く発芽するように工夫するなど・・・)

入 居 者 募 集 中 !

入所・通所のご相談は
支援相談員までお気軽
にご相談下さい!

ご見学もお待ち
しています!

施設の部屋に若干の
空きがあります!

次回は平成28年3月に発行を予定しています。 介護の事なら何でもお気軽にご相談下さい!!
介護老人保健施設 伊賀ゆめが丘 TEL 0595-21-7322 Eメール rouyume@ict.ne.jp
FAX 0595-21-7325

ゆめの懸け橋

こんにちは。皆さんいかがお過ごしでしょうか。月日が経つのも早いもので師走の月となりました。ノロウイルスやインフルエンザが流行する時期なので、体調管理には十分気をつけていきましょう。来年も皆さんの笑顔届けられるように頑張っていきますので、よろしくお願いします。

敬老会



皆さんと一緒に長生き音頭を
踊りました!!

運動会



協力プレイで
頑張りました!!

当施設の食事～秋～



10月 握り寿司

10月 天神祭行事食

11月 誕生日祝い膳

11月 海鮮ちらし寿司

冬に入り寒い日が続きます。体調管理が難しくインフルエンザやノロウイルスが流行する時期なので今回はインフルエンザとノロウイルスについての知識、対処法を紹介したいと思います！

インフルエンザについて

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。症状として1～5日

（10日に及ぶこともある）の潜伏期間の後、38℃以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状が現れます。普通の風邪よりも急激に発症し、症状が重いのが特徴です。また気管支炎や肺炎を併発しやすく、脳炎や心不全になる場合もあります。

インフルエンザウイルスには強力な感染力があり、いったん流行すると年齢や性別を問わず、多くの人に短期間で感染が広がります。

【感染経路】

・感染者の咳、くしゃみ、つば吐き出しなどにより発生した飛沫を口や鼻から吸い込む経路（飛沫感染）

・ウイルスが付着した物を触ったり、握手のような直接的な接触により、手を通じ口からウイルスが侵入する経路（接触感染）

【日常生活におけるインフルエンザの予防法】

・十分な栄養や睡眠休息をとる（免疫力の低下で感染しやすくなります）

・こまめな換気（空気清浄機でも良い）と部屋の湿度を加湿器などで50～60％に保つ（これによりウイルスを追い出し飛沫感染の確立を大幅に減らせる）

・外出の際は人ごみをなるべく避け、マスクを着用する。

・外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前などこまめに石鹸で手洗いを行う。（アルコール消毒も有効です）

あとは、流行前にインフルエンザワクチンの接種を受けることです。

ワクチンの接種で感染しにくくなり、かかったとしても軽い症状ですむことが多いです。

（効果には個人差があります）

もしインフルエンザと疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関を受診しましょう！



ノロウイルスにご用心！

【冬場に多発する食中毒】

一年中発生しますが、最も多いのは11月～2月頃です。感染力が強く、瞬く間に広範囲に広がります。感染後12～48時間程の潜伏期間を経て吐き気、激しい嘔吐、腹痛、激しい下痢37～38度ほどの発熱といった症状がみられます。症状消失後も1週間、長くて1カ月程ノロウイルスは便から排出される場合があるので注意しましょう。



【感染経路】

ノロウイルスに汚染された生牡蠣や貝類を十分に加熱しないで摂取した場合や感染した人が十分に手を洗わず調理しその食品を摂取した場合、感染した人の便や吐物を不適切な処理をした事による空気感染があります。

【ノロウイルスの主な予防法】

①十分な手洗いで感染防止。（水洗いだけでは効果がないのでせっけんで隅々まで洗ってください）

②生・加熱不十分な二枚貝を食べない（85～90℃以上90秒以上加熱が必要）

③身の回りの掃除・消毒を徹底し、二次感染を防ぐ。（ウイルスが残らないように十分な換気も大事）

④感染した、または疑いのある方は調理に携わらない。

【汚物の処理方法】

ノロウイルスの消毒には、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）か85～90℃以上で90秒以上の熱処理が有効でアルコール消毒はほとんど効果がありません。吐物や便の処理時はマスク、ガウン、使い捨てゴム手袋等の防護具を着用し、使い捨てペーパーで広がらない様に速やかに拭きとり、汚物を処理した床、トイレ、便器、浴槽等も塩素系漂白剤を水で0.1％以上に薄めた消毒液で浸すように再度拭き取ります。処理時に使用した防護具やペーパー、オムツ類はビニール袋等に密閉して破棄しましょう。

（あらかじめビニール袋に塩素系漂白剤を水で0.1％以上に薄めた消毒液をいれておく）

ノロウイルスは乾燥すると空気中に漂い、これが口に入って感染することがあるので、汚物は速やかに処理し、乾燥させないことが大事です。

【洗濯や入浴について】

汚染した衣類は85～90℃以上の熱湯で90秒以上浸けるか、塩素系漂白剤を水で0.02％以上で薄めた消毒液に30分以上浸けてから他の洗濯物とは別に洗濯しましょう。（消毒液に浸けた場合、色落ちするので注意）

入浴はなるべく控えた方がいいですが、入る場合は一番最後に入ってもらい専用のタオルを使用してもらいましょう。入浴後は必ず浴室を消毒することを忘れずに！

【消毒液の作り方と用途】

下に塩素系漂白剤（ハイター）での消毒液の作り方を載せてます。濃度により用途が違うので使い分けて下さい。また消毒液を取り扱う際の注意点として。。

① 換気を十分に行う。

② 皮膚に対して刺激作用があるので手指・皮膚の消毒には使用しない。

③ 金属を腐食させる性質があるため、金属に使用した時は念入りに水拭きする。

④ 漂白作用があるので、色落ちが気になる衣類などには使用せず85～90℃以上の熱湯で90秒以上浸ける。

⑤ 時間の経過とともに効果が落ちるため作り置きせずその都度使いきる。

以上の事に注意して使用しましょう！

2015年からは新型ノロウイルスが流行しています。今までのものより潜伏期間が短かったり、感染力が非常に高かったり、検査をしても反応がない等の特徴があります。新型で私達の免疫もないのでより注意しましょう！予防法や処理方法はここで紹介した方法でしっかり行い感染及び広げないように気をつけましょう！

衣類・床・調理器具・ドアノブ等用（濃度0.02％消毒液）

ハイター 2ml
ペットボトルキャップ
半分弱

水

ハイターをペットボトルの
キャップに半分弱入れる
↓
水をボトル 500ml まで入れる



嘔吐物・便処理用（濃度0.1％消毒液）

ハイター 10ml
ペットボトルキャップ
2杯分

水

ハイターをペットボトルの
キャップ2杯分入れる
↓
水をボトル 500ml まで入れる

