

ひなたぼっこ

認知症対応型共同生活介護
グループホーム ひなたの家

平成25年12月発行

第19号

インフルエンザについて～予防とかかってしまった場合～

季節も変わり、インフルエンザが流行する時期になりました。インフルエンザについて特徴・かかってしまった場合と予防対策についてお伝えします。

インフルエンザの特徴について

- ・インフルエンザは普通の「風邪」と間違いやすいところがあります。
- ・体の抵抗力が弱い高齢者は、肺炎を起こしやすいです。
- ・高熱やその他のはっきりした症状が現れないことがあります。
- ・倦怠感（だるい・疲れる）や関節痛、筋肉痛などの全身の症状もあり 5日間程続くこと
- ・咳が続く、息苦しさ、呼吸が早くなる、息遣いが荒いといった症状がみられます。



かかってしまった場合

予防をしてもかかってしまったら、まずは早めの受診をするようにしましょう。

- ・インフルエンザは、発症後 48 時間以内の受診をお勧めします。
- ・他人にうつさないよう、常にマスクを着用します。
- ・インフルエンザにかかり 38 度以上が出ている間とはとにかく安静に休むことが大切です。汗をかいたら衣類を交換し、適度な湿度を保った居室で休んで頂くようにしましょう。



高齢者の予防対策

インフルエンザにかからないように下記の予防をしましょう。

- 1 栄養と休養をしっかりと取りましょう。
→体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくします。
- 2 人ごみを避ける。
→ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
- 3 適度な温度、湿度を保つようにする。
→加湿器などで室内の適度な温度を保ちましょう。
- 4 外出後の手洗いうがい、マスクの着用をする。



認知症介護のポイント

認知症の方への接し方について

認知症介護する方は、認知症は病気であるということをしかりと理解することが重要です。例えば認知症の方は自分が誰だか分からなくなることがあります。記憶が失われてとても「不安」を感じています。否定せずに「受け入れる」ことが大切です。



紹介～友思美の会～

友思美の会【ともしびのかい】

横手市認知症介護家族会で認知症介護の悩みについて話してみませんか？

介護の苦労や悩みを共有し認知症について一緒に考えて行く場です。

毎週第4金曜日

午後10時～11時30分

十文字庁舎 2階面会室



ひなたの家でも参加しています！

ひなたの家での活動

紅葉見学・ドライブ

美しい紅葉をご覧になり、笑顔が絶えない時間を過ごす事が出来ました。



真人公園を中心に、ドライブしながら、景色を楽しみました。これらが散れば、冬の到来ですね。



菊まつり

秋田ふるさと村へ、菊まつりを見に出掛けました。美しく飾られた菊の花を前に、皆さんの笑顔も、大輪の花の如く、輝いておられました。



開催中だった『竹久夢二展』に立ち寄りしました。夢二画伯の絵がお好きな入居者様は、とても喜んでご覧になっておいででした。



お誕生会



ひなたの家では、お誕生日当日に誕生会を開催し、昼食の献立は、ご本人のご希望を取り入れた内容にしております。

写真は、そのひとコマです。プレゼントと御祝いの歌に感激し涙ぐまれ、他の入居者様が貰い泣きをされるといふ微笑ましい場面がありました。全員からの御祝いの言葉に、とても嬉しそうにされていました。

編集後記

師走に入り、ますますご多忙のことと存じます。

今年もインフルエンザが猛威をふるいそうです。昨年同様、インフルエンザに関する特集を組んでみました。多少でも参考になれば、幸いです。

本年も大変お世話になりました。来年も宜しくお願い申し上げます。
阿部

発行・編集／認知症対応型共同生活介護
グループホーム ひなたの家
広報委員会 近美・阿部・小松



〒019-0703
秋田県横手市増田町
吉野字梨木塚 95-2
TEL 0182-55-1158
FAX 0182-45-2280

ひなたの家では、慰問やボランティアの方を募集しております。お気軽にお問い合わせ下さい。