



2月5日はニコニコ(2・5)で笑顔の日だそうです。笑顔には免疫力のアップや脳の活性化など様々な健康効果が期待できるとのことです。まだまだ風邪やインフルエンザの時期が続きますので、笑顔の効果にあやかりたいものです。



## インフルエンザ 全国的に流行中

例年12月末より始まり、流行のピークが1月～3月位までのインフルエンザですが、今シーズンは全国的な流行が昨年末より始まりました。

国立感染症研究所が1月24日に発表した調査によると、2018年1月15日～21日で患者数が283万人(推定)になるとされ、昨年の同時期と比べても多く、栃木県は県全域で警報レベルに達していますので注意が必要です。

基本的にインフルエンザにかかると、38℃以上の発熱・頭痛・関節痛などの症状が現れますが、最近では熱が出ない症例が増えてきているそうです。このような気づかないインフルエンザのことを**隠れインフルエンザ**と言います。インフルエンザだと気づかないことで、抗インフルエンザウイルス薬が投与できず、適切な治療が遅れ回復が遅くなったり、公共機関を利用したり、会社や学校に行ってしまう感染を拡大させてしまう可能性があります。関節痛や頭痛、倦怠感、下痢・嘔吐などの症状が出ている場合は熱がなくてもインフルエンザを疑い、早めに受診しましょう。

## インフルエンザにかからない為に予防の徹底を

### 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
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



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。

インフルエンザの流行は3月頃まで続きます。かからない為にも予防の徹底をしましょう。

インフルエンザの主な感染経路は感染した人の、せきやくしゃみによる**飛沫感染**やウイルスが付着したものを触ってうつる**接触感染**などです。この2つの感染経路を絶つことが重要です。そのためには**正しい手洗い(左図参照)**や**うがい**、外出時には必ず**マスクを着用**することを徹底しましょう。冬場は暖房などで乾燥しているため、のどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器等を使い室内の湿度を50～60%に保つことも予防には効果的と言われています。加湿器がない場合はぬれタオルを部屋に干すだけでも湿度を上げることができます。

当院では**インフルエンザ予防接種**を実施しております。**今からでも有効**ですので、**ご利用ください。**  
さくらのクリニック ☎0285(37)1221

### インフルエンザ予防接種

金額1回 4,000円(税込み)

※65歳以上の方は市より補助が出ます。  
お住いの市役所へご確認ください。



# 地域交流会を開催しました



1/19(金)に「いきいきふれあい とよだ」の皆様をお迎えして地域交流会を開催しました。前半は鈴木理学療法士による「自宅でできる健康体操」を行いました。椅子に座りながらできるストレッチとタオルを使った体操を体験していただきました。後半は三村支援相談員による「お口の健康体操～口腔体操～」を行いました。ご存知の方も多い「ぱたから体操」を含む数種類の口腔体操を覚えていただきました。どの体操もお家で簡単にできるものばかりで、皆さんにご好評いただきました。



**交流会(健康教室)実施のご希望がございましたら、お問い合わせ下さい。公民館等に出張することも可能です。**  
 介護老人保健施設 さくら野  
 ☎0285-37-1110 担当:三村

## 職員研修開催

H29.12.14



### 「高齢者虐待から見えるもの」～そこにはSOSがある～

さくら会では、外部の講師をお招きして高齢者虐待に関する研修会を開催しました。高齢者が他者から不適切な扱いにより権利・利益(健康、生活など)を侵害される状態が高齢者虐待となります。自分たちで気づかないうちに、ご利用者様を傷つけているケースも多くあると思われれます。グループワークでは、日々の介護で考えていかなければいけない事例を検討し、自分を振り返るきっかけになりました。今回の研修で学んだことを、明日からのケアに生かしていきたいと思ひます。



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島244番地1

TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

<http://www.sakura-ac.com>

施設利用に関するお問い合わせ : 0285-37-1110 担当 三村・戸澤

採用に関するお問い合わせ : 0285-37-1221 担当 唐沢

さくら会 携帯サイト

