

ハートランド通信

ぐらんぽぐらんま

第27号

平成25年11月

発行
介護老人保健施設
ハートランド・ぐらんぽぐらんま
広報企画班

インフルエンザの流行する季節になりました!!

インフルエンザは12～3月頃にかけて流行し、特に高齢者にとっては最も注意が必要な感染症です。

主な症状と原因



ウイルスは、低温の乾燥した環境に強く、冬場に多く発症します。

また、潜伏期間は1日～2日で38℃以上の高熱や、関節痛、悪寒、倦怠感を伴い、体力のない高齢者が発症すると肺炎を引き起こし、重篤化する事もあります。



感染経路



①飛沫感染

感染している人のくしゃみや、咳で出るウイルスを吸い込むことによる感染。(だいたい1～2m飛沫するので、その範囲にいる人は感染の危険が高い)

②接触感染

感染している人の唾や鼻水が、手から手へ、ドアノブやつり革などを介して手に付着。その手で目や鼻、口などの粘膜に触れることで感染していく。

感染予防(予防接種以外の感染予防は?)

- ①バランスの良い食事と睡眠で免疫力をつける
- ②人ごみにでるときは手袋やマスクをつける
- ③外出から戻ったらすぐにうがいと手洗いをする
- ④室内では換気をこまめに行い加湿器などを使い部屋の湿度を保つ



感染予防の為、
面会時の飲食物の持込を禁止
させていただきます。ご了承ください。

また、体調のすぐれない方は面会を控えていただくか、事務所にお声をかけて下さい。

ご理解、ご協力の程、
宜しくお願い致します。

当施設での取組み

当施設では、居室フロアの湿度を60%に保てるように、大型加湿器を導入しております。

また、施設内で感染者を出さない為にも、ご面会時には、手洗い・うがい・消毒のお願いと、事務所にて体調等をお伺いしております。

よろしく お願い致します



レクリエーション専門のスタッフによる施設活動の一部をご紹介します

【足浴】

足先が温まると血行が良くなり、リラックス効果や下半身の疲れやむくみの解消、不眠の改善に効果的とされています。また、温まることで、腰痛や膝・足関節痛の改善、免疫力UPにより病気を引き起こしにくくするとも言われています。



【学習療法】

読み書きや計算、間違い探しなど、楽しみながら取り組むことで、知らず知らずのうちに脳が活性化し、集中力や注意力なども高まり、脳の老化防止に役立つと言われています。



【歌遊び】

歌を唄うだけでなく、トークや手遊び、指のストレッチ等も取り入れ、ストレスの発散やリフレッシュができる様活動しています。人気の歌謡曲はくじ引きをして歌う等というゲーム性も取り入れています。



多くの方々が楽しみながら参加できるプログラムを用意しております。
リハビリテーション科 遠山・荒木・多田・藤本

敬老会

敬老会が9月15日(日)に行われ、長寿の方には施設長より表彰状と花束を贈呈させていただきました。また、陣馬太鼓夕焼け会の皆さんもお祝いに駆けつけ、太鼓の演奏を披露してくれました。短い時間でしたが、ご利用者の方々には大変喜んでいただきました。

行事企画班 成田一



施設行事

入所

- 11月18日(月)お茶会
- 24日(日)誕生会
- 27日(水)寿司レストラン
- 12月7日(日)クリスマスコンサート
- 16日(月)お茶会
- 19日(木)~21日(土)ゆず湯
- 22日(日)誕生会

通所

- 11月18日(月)お茶会
- 27日(水)寿司レストラン
- 未定 いちようドライブ
- 12月16日(月)お茶会
- 19日(木)ゆず湯
- ~21日(土)
- 23日(月)クリスマス会
- ~25日(水)



- 平成26年
- 1月20日(月)お茶会
 - 26日(日)誕生会



※音楽クラブ・習字・朗読・料理クラブ等、毎月の行事も行います。

介護老人保健施設

ハートランド・ぐらんぽぐらんま

〒192-0152

八王子市美山町1074

TEL042-652-2155