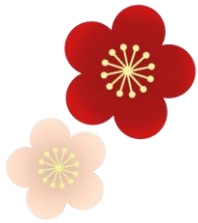


支援は御“縁”から“始”まります。私たち4人の支援専門員が“縁”あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。



始縁だより



発行 平成27年 2月号



年末年始の地域のスーパーや商店街では、帰省の人や地元の人になつかしうに話す光景があちこちで見られましたね。病院や施設でも、ご家族や親戚の面会が多くありました。正月明けには、利用者の方が、楽しかった正月休みやご家族の様子を話してくれました。

年末年始ならではのふれあいの光景は、心温まる良いものですね。

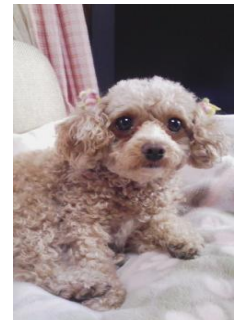
訪問先でパチリ撮影



庭先に咲く福寿草 越知町



仁淀川町名野川



Nさん家族のアイドル

～インフルエンザが大流行～

高齢者の場合、重症化しやすく、治った後も元の元気をなかなか取り戻せない危険があります。インフルエンザの感染を広げないためには一人一人が「かからない」「うつさない」の対策を実践しましょう。感染を予防するには飛沫と接触の2つの感染経路を断つことが重要です。

- 予防接種**：自分がかからない事で、感染の拡大を予防しましょう。予防接種を受けることができない身体の人もあります。できる人は積極的に受けましょう。
※予防接種をしてもインフルエンザにかかる場合があります。
- 正しい手洗い・うがい**：ウイルスは石鹼に弱いので隅々まで十分に洗い、清潔なタオルで拭き取りましょう。ドアノブなど周囲の物にウイルスを付着させない為にもこまめにしましょう。うがいもこまめにしましょう。
- 適度な加湿**：空気が乾燥すると、のど粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。
- 咳エチケット**：くしゃみや咳が出る時は、ウイルスを含んでいるかもしれないので咳エチケットを心がけましょう。くしゃみや咳の飛沫は1～2m飛ぶと言われています。使用後のマスクやティッシュは放置せずに、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
- 健康管理と人ごみを避ける**：流行している時期は、健康管理をして免疫力を高め、不要な外出は避けて感染を予防しましょう。