

すまいる敬老の日

vol.049 清穩の庵 9月

WELCOME

理念
社会福祉活動を通し、
共働・共感・共生社会の
実現へ貢献します。



暦より一足先に敬老会を行いました。9月12日に敬老会を催し、21名の利用者様の参加を頂きました。昼食はいつもより豪華にお赤飯や天ぷらの盛り合わせ、お刺身、手作り卵豆腐、メロン、お吸い物を振る舞い残さずに召し上がって頂きました。



これからも元気に通って頂けるようスタッフ一同誠心誠意お手伝いさせていただきますのでどうぞ宜しくお願い致します。



インフルエンザ対策は予防から！

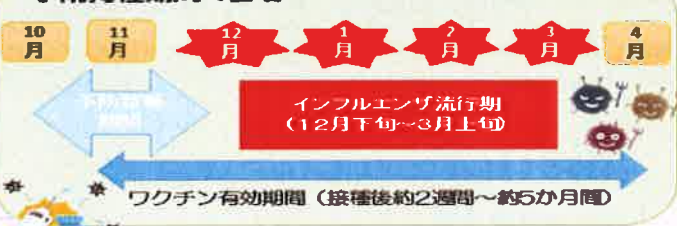
インフルエンザは我が国最大の感染症の一つで、かぜと違って重症化しやすく、肺炎などを合併して死に至ることもあります。正しい予防法を知って、流行シーズンに備えましょう！

予防の基本はワクチン接種

- ◆ 最も効果的な予防法は、流行前の予防接種！
- ◆ 100%予防することはできないが、もし感染しても重症化を防ぐ効果あり！



<予防接種期間の目安>



- ◆ ワクチンの予防効果は接種後約2週間～5か月程度。流行期に備えるには、10月中旬から遅くとも12月上旬くらいまでに受けるのが理想的！

この症状はかぜ？インフルエンザ？

★ かぜとインフルエンザの症状の特徴 ★

	かぜ	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
症状の進行	ゆっくり	急激
発熱	通常(は微熱(37～38℃))	高熱(38℃以上)
発熱以外の主な症状	くしゃみ、喉の痛み、鼻水、鼻づまりなど	咳、喉の痛み、鼻水、全身倦怠感、食欲不振、関節痛、筋肉痛、頭痛など

日常生活での予防ポイント

手洗い・うがいの励行 マスクの装着 バランスのよい食事

適度な運動 体を温める 十分な睡眠

ストレスをためない 適度な湿度・温度を保つ

室温：20～25℃程度
湿度：50～60%程度

☆来月の行事予定…10/8～秋のドライブ、お誕生日会を予定しております。