



## 風邪・インフルエンザのまん延予防



風邪とインフルエンザは、症状の強さや出方に違いはありますが、インフルエンザは予防接種をした後では、60%の人が発症を抑えることができ、またもしかかかってしまっても、症状が軽くて済むことが多いということです。

どちらも予防法は、

☆バランスの良い食事と睡眠

☆咳エチケット\*1 の徹底

☆うがい・手洗い

☆湿度を保つ(50~60%) 等です。



\*1 咳エチケットとは

- ・咳・くしゃみの際には、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔を背ける
- ・使用後のティッシュは、すぐにふた付のゴミ箱に捨てる
- ・症状のある人は、マスクを正しく着用し、感染防止に務める



もし、発熱・倦怠感・のどの痛み等が現れたら、早期の受診をおすすめします。



## 介護のはてな? 第5回「療養型病床群」

今回は少し重度の方のお話。胃ろうのための栄養液の滴下や痰の吸引などが日々必要な状況になったとき。この種の軽度の医療処置は、医師看護師の指導により、家族等が行うことが可能とされているのですが、自宅で家族等が対処できる場合とできない場合が(独居も含め)当然あります。

近年は、在宅生活重視の観点から、吸引のできるヘルパーの養成がすすめられていますが、まだまだ少ない。介護施設(第3回の特養・老健)での吸引スタッフの養成・実施のほうは、少しずつですが進んでいるようです。

一方で、病院に併設されていることの多い療養型病床があります。病状は安定しているが、上記のような対応が必要な方は介護保険適用型療養病床へ。医療の必要性が高い人は医療保険適用型療養病床へ。病院によっては、医療・介護両方適応出来る棟を持つ病院もあります。療養型の費用は高めです(月20万以上)。但し介護療養型は、厚労省により平成29年頃をめどに廃止予定で新設はありません。介護施設入所中や自宅療養中で、一時体調悪化した方を受け入れて→改善→元の施設や自宅に戻る という利用や、自宅で介護する家族の休息のための利用等が想定されています。



## Day みなまきはどんなところ?

ご利用されている方々は、個々にのんびりとご自分の趣味を楽しまれています。将棋に麻雀・囲碁・手芸を楽しまれる曜日、またデイみなまきでは、年間行事を充実しています。

今は12月のクリスマスに向け、スタッフ一同、皆様楽しんでいただくために、練習を開始しました。緑豊かな住宅地にあるデイみなまきに、一度遊びにいらしてください。

(ケアマネまでご相談ください)



手芸で作りました♪



ゲームや麻雀の様子♪