



インフルエンザの予防について

* 流行前には……インフルエンザワクチンを接種
(10月半ばから11月初めまでがおすすめ)

* 流行し始めたら……人込みや繁華街への外出を控える
バランスの良い食事と睡眠



外出時にはマスクを着用→しっかりとフィットさせる
咳エチケットの徹底(咳は3.5m、くしゃみは5mも飛散)
うがい・手洗い→手首までしっかりと洗う

湿度を保つ→50~60%を目標に(加湿器を使用、水をコップに入れておく、洗濯物を干す、マスクをする、換気をする)



インフルエンザ予防接種補助が年内で終了です。

65歳以上の方は12月末日までは、料金2000円で予防接種が受けられます。

その後は、医療機関提供の価格になってしまいます。まだの方はお早めに。



介護のはてな? 第25回「介護者(ケアラー) 要介護者」

字の通り、要介護者は、介護を要する人、つまり介護される人

介護者は、介護をしている人つまり 世話をしている人 書類を読んでいると、ときどき混乱してしまうこともあります。

この「介護者」のことを、ケアラー と称する場合があります、なんかわかるけど、似合わない呼び方、と思っていました。が、これは英語でした。(あたりまえかな?)

障害(児)高齢 にかかわらず、無償でその方たちの介護にあつたっている人たちのことで、家族も含め carer と表記されます。

介護を続ける人々=ケアラーの存在が社会的に認識されるべきであるとの活動がイギリスで1960年代ころから始まり、1995年法制化されたのだそうです(つい最近知りました)。

ケアラーの存在を社会が支え、ケア継続のためにいかに支援していくか。

制度等さまざまな情報提供や、レスパイトケア(ケアラーの健康、休息や、社会生活のために提供されるショートステイ等のサービス) が用意されています。

「介護」への取り組みが、いろんな形で、いろんな場所で、形成進行中です!



これは便利!! ダウンマフラー (収納袋付)

~軽くてあったが、羽毛入りマフラー~

お出かけ時や、室内でもお手軽にご使用できます。
面ファスナー(マジックテープ)使用で、
取り外しも簡単です。

詳しくは担当ケアマネやサ責にお尋ねください。



カラダからの熱を放射し、太陽光を熱エネルギーに変換。そして、ハンガー一着ホワイトグースダウンで抜群の保温性能。ウィンタースポーツ、登山に、キャンプに、オールマイティのネックウォーマー。

ダウンマフラー

DOWN MUFFLER

抜群の蓄熱・保温性

雨・風に強い!

ハンガー一着ダウン使用

軽量・コンパクト

静電気防止

手洗いOK

最新ワンタッチ着脱