



令和5年11月20日発行



毎年11月下旬～3月頃にかけて流行する季節性インフルエンザ。ご高齢の方や慢性疾患をお持ちの方は、重症になる危険性が高くなるため注意が必要です。当施設の入居者様、職員も今月初めには予防接種を受けました。日本では、毎年およそ1,000万人が感染しています。改めて感染予防を確認しましょう。

## ■インフルエンザとは・・・

人から人へとうつる呼吸器感染症です。

感染経路には、「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。

**飛沫(ひまつ)感染**／感染した人の咳やくしゃみなどの飛沫(小さな水滴)によって放出したウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んで感染します。

**接触感染**／飛沫が付着した物やウイルスがついた手で触れた物(ドアノブ・スイッチなど)を別の人が触り、その手で粘膜(目・口・鼻)に触れることで感染します。

A型・B型・C型の3つがありますが、流行が広がるのは感染力が強いA型とB型です。

感染してから発症するまでに、1～3日ほどの潜伏期間があります。

**ご高齢者のインフルエンザ**／一般の風邪に比べて全身症状が強く出やすく、免疫力の弱い65歳以上の方は重症化リスクが高くなります。

肺炎を併発する率も高く、命に関わるほど重症化することも珍しくありません。

## ■インフルエンザ予防のポイント

流行するインフルエンザウイルスの型はその年によって異なりますが、A型・B型の予防対策は同じです。インフルエンザから身を守るために、普段からバランスのとれた食事や十分な睡眠をとって身体の免疫力を高めておきましょう。

流行シーズンは、なるべく人混みを避けることも大切です。

さらに以下のことを心がけて、インフルエンザを予防しましょう。

手洗いと手指の消毒をする／予防対策の基本は、流水と石鹸による手洗いです。

手のひらや甲だけではなく、指先・爪の間・指の間・手首も洗いましょう。

アルコール製剤による消毒も効果的です。

正しくマスクを着用する／咳やくしゃみが出る時は、できるだけマスクを着用しましょう。マスクがない時は、他の人に顔を向けず、ティッシュや腕の内側などで口や鼻を覆うようにします。もし手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら、すぐに手を洗いましょう。

お口のケア(口腔ケア)を行う／お口の中を清潔に保つことも、感染や重症化の予防につながるといわれています。お口の中の細菌が増えると、細菌が出す酵素により、ウイルスが粘膜に付着し体内に入り込みやすくなります。



ご高齢者は注意が必要！

# ARTFLOWER



## ハロウィーン



ヨーロッパ発祥のお祭り、ハロウィーン。  
秋の収穫をお祝いし、先祖の霊を迎えるとともに  
悪霊を追い払うお祭り...



第1回

# ミニ運動会開催!

令和5年10月22日開催

皆さん、玉入れは慣れたもので勢いよくかごに向かって投げ入れてました。

## 玉入れ

今回は紅組、白組に分かれて対決しました。



また、はずれた～ 😬

頑張っ！  
みんな来年は  
1しーに挑戦。



みんな協力  
して勝利だ!!



## 感想

来年度は、大運動会が開催されるように競技を増やして楽しめたらと思います。



紅組の藤井さまが一番多く玉をいれ大会MVPとなりました。おめでとうございます！



優秀選手は大きな声で盛り上げてくれた中川立身さまがえらばれました。





# HAPPY BIRTHDAY



今月は、2名の方が  
誕生日を迎えられました。  
(出席は1名様)



多くの  
入居者様が

祝福

入居者様



## まっちゃんの投稿随筆

昭和一桁

Vol.11

令和3年10月投稿分

現在の住所に入居して2年が過ぎた。  
当初は親しき知人もおらず、孤独な思いをしていた。  
1年ほど前、不思議に同じ年に生まれた女性と知り合った。  
顔を合わすと、親しくあの頃の会話を交わり、  
懐かしんでいる。  
昭和一桁生まれは、戦前戦後を生き  
抜き苦難に耐えた世代である。  
彼女は8人姉妹の長女であったため、  
両親からの叱責を真正面に受け、  
それは苦しかったとのことだった。  
しかし、今振り返って思えば、あの叱責が懐かしく、  
ただただ両親に感謝するばかりだと笑顔で話す。  
「昭和一桁」の涙を実感としてとらえている。



## ～施設からのお知らせ～

### 運営懇談会について

12月3日(日)に予定していました運営懇談会は、  
インフルエンザの流行が懸念されている事もあり  
感染予防の為、中止とさせていただきます。  
ご意見・ご要望等あれば、お気軽にご連絡下さい。

### 面会について

新型コロナやインフルエンザの流行により、面会を  
再開したり制限をかけたりすることで、入居者様及  
びご家族様には大変なご迷惑・ご不便をお掛けいた  
しております。その旨ご理解のうえご協力をお願い  
いたします。



編集後記

施設の改修も終わりました。今年も  
のこりわずかです。コロナ・インフルに  
負けず、元気に新年を迎えましょう。



現在空室あります(2床)

詳しくは、お問い合わせください