

ショートステイ新和苑からのお知らせ



■ ■ ご利用に際して ■ ■

- 感染症の蔓延防止の為、利用を控えて頂く場合もございます。
(インフルエンザ等)
- 体調不良時は、お帰り頂く事もあります。

皆様の健康をお守りする観点から、何卒ご理解の程、宜しくお願い申し上げます。



咳のでる～
熱もあるごたる

どがんかある
いつもと違う
なあ



ご不明な点は新和苑
へご確認ください



看護課より”インフルエンザ予防法”

日常生活で出来る予防法

日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しない事が大切です。また、インフルエンザウイルスは湿度に弱いので、加湿器等を使って室内を適度な湿度に保つことは有効な予防策です。

①栄養と休養を十分取る

体力をつけ抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

②適度な温度・湿度を保つ

ウイルスは低温・低温を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂います。加湿器等で室内を適度な室温(50～60%)に保ちましょう。

③外出後の手洗いうがいの実施

手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいは口の中を洗浄し、のどの乾燥を防ぎます。

④人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

⑤マスクを着用する

インフルエンザが流行してきたら外出する際はマスクを着用しましょう。罹患した人には、咳やくシャミの飛沫から他人への感染を防ぐ効果もあります。『人に対して』という意味で『エチケットマスク』などといわれることもあります。

これから注意したい
感染症について



栄養士便り



- 冬場の脱水症対策 -

脱水症は、汗をかく夏場に多くなると思っている人は多いのではないのでしょうか？実は冬場も脱水症に陥る危険が潜んでいます。脱水症になると脳梗塞や心筋梗塞などの病気を発症するリスクが高くなるため、日頃より予防を心がける必要があります。

私達の体のほとんどは水分と塩分(電解質)が混ざった体液でできています。脱水になると体液が減るため血液がドロドロの状態になり、血液の流れが悪くなり血管に詰まりやすくなります。血液をサラサラに保つために脱水を予防することが大切です。

体液は栄養素や酸素、老廃物を運んだり体温調節という大事な働きをしています。

冬の寒さによって血管が収縮し、より血液がつまりやすくなっています。特に就寝中は知らない間に汗をかくので、就寝前にコップ一杯程度の経口補水製品を飲むことで脱水を予防できます。