ショートステイ通信　冬号

2022 年 12 月 1 日発行　発行元:特別養護老人ホーム東山　施設長　横山享子

寒さが一段と厳しくなってまいりました。ここ数年は、新型コロナウィルスの感染が広がり、インフルエンザはあまり流行していませんでしたが、同時感染を意味する「フルロナ」などの用語もできていて、注意が必要です。基本的な感染症予防対策を徹底して、感染症に罹らずに、この冬を過ごしていきましょう。

冬の感染症予防対策で新型コロナとインフルエンザを予防しましょう!

＊冬の感染症対策

冬は様々な感染症が流行しやすい季節です。
特に冬に流行するインフルエンザは、症状だけでは新型コロナウィルスとの判断が難しくなります。
しかし、皆さんが「新型コロナウィルス予防対策」を行うことで、他のウィルスの感染も防げます。
予防可能な病気については、あらかじめ予防接種を受けることも有効です。

＊一人ひとりができる感染対策を徹底しましょう

寒くなると、冷たい水での手洗いは億劫になってしまいますが、新型コロナウィルス以外の感染症を予防するためにも、一人ひとりができる感染対策を徹底しましょう。中でも、手指を清潔にすることが重要です。ウィルスのついた手から、さまざまな所にウィルスが広がっていきます。ウィルスは目に見えませんので、こまめな手洗い、可能であればアルコールでの手指消毒を徹底しましょう。
また、自分を守るため、相手に広げないためにも人の集まる場所では、マスクの着用を心掛けましょう。ショートステイご利用期間中は、マスクのご持参と着用にご協力をお願いいたします。

＊加湿と換気が大事です

湿度　40～60%が効果的です。加湿しすぎも、乾燥しすぎも避けましょう。また、寒くなると換気は実施がしにくいですが、時間を決めて　10　分程度窓を開けたり、換気扇やサーキュレーター等を使用して、室内の空気を循環させる工夫をしましょう。

寒い冬・簡単体操で血流アップ!

寒い季節は、特に足の先が冷たくなって、ジンジンすることがあります。保温はもちろんですが、座ったまま足の指を「グー」「パー」と 10 回程動かして、血流をよくしましょう。指先で物をつかむイメージで行ってみて下さい。

ひがしやまホームショートステイ通信

★12 月～2 月の主な行事
望年会　12/4（日）　お寿司バイキング
ゆず湯　12/21（水）～23（金）
クリスマスケーキ　12/24（土）
お正月　1/1（日）～3（火）　おせち〈昼食〉
※12/9（金）～23（金）まで厨房工事の関係で、食事の器が紙製などの簡易的なものになりますのでご了承ください。

理美容

ショートステイ利用中に理美容をご利用できます。値段はヘアカット 1200～1300 円です。ご利用希望の方は、相談員までご確認ください。お支払いは、現金をご用意ください。
（ショートステイ利用期間と理美容の実施日が合わない場合は、ご利用いただけない場合があります）

◆編　集　後　記◆
省エネの冬。値上げも続き、心も寒くなってしまいそうですが、工夫を凝らして心も体も温かく過ごしたいですね。