

やまぐち便り 羅針盤

編集・発行 やまぐち便り編集委員会

〒376-0013 群馬県桐生市広沢町6丁目355番地

インフルエンザの流行の季節です

「インフルエンザ」は、一般的な「かぜ」とは違います。インフルエンザウイルスの感染によって発症する病気です。特にお子さんやご高齢の方では抵抗力の低下により、重症化するために注意が必要です。



インフルエンザを正しく理解して、「かからない」、「周囲にうつさない」ことがポイントです！

<インフルエンザの主な症状>

- ・発症は急激
- ・38度以上の発熱
- ・関節痛、筋肉痛、寒気等の全身症状
- ・のどの痛み、鼻汁、せき、頭痛、下痢、吐き気など



<どのように感染するか？>

- ・飛沫感染：ウイルスを鼻や口から吸い込むことによります。電車、バス、学校、職場など多くの人が集まる場所 咳、くしゃみにより飛び散る小さな水滴（飛沫）とともにウイルスが放出されて、それを鼻や口から吸い込むことにより感染します。
 - ・接触感染：ウイルスに触り、取り込むことによります。バスや電車のつり革、ドアノブ、電気のスイッチなどに触れることによります。
- 咳、くしゃみにより飛び散ったウイルスを含んだ小さな水滴がついたもの、咳くしゃみを押さえた手、鼻をかんだ手でまわりのものに触れてウイルスが付着し、別の方がそこに触れて、ウイルスが手に付着、その手で鼻、口や目などに触れて、粘膜より感染します。

- ・空気の乾燥、密閉した空間等の条件により飛沫核感染（乾燥、高温の状態では飛沫の水分が蒸発し、空気中にウイルスを含んだ小さな粒子が浮遊し、それを鼻、口より吸いこむことで感染する事）が生じる事もあります。

<インフルエンザにかからないために！>

- ・人ごみを避ける
- ・マスクをつける
- ・外出後のうがい、手洗い
- ・抵抗力を高める（ワクチンの接種、食事・睡眠等に注意し規則正しい生活を送る）
- ・部屋の温度、湿度の調節、換気をする

<インフルエンザをうつさないために！>

もしインフルエンザにかかってしまった場合には、まわりにつけないことが重要です。咳・くしゃみをした際に飛沫と一緒にウイルスが放出されるので、家族や周囲の人への感染を防ぐためにも、マスクを着用し「咳エチケット」を守りましょう！！

そして、インフルエンザが治癒してから、外出、出勤、登校をすることが大変に重要です！こうしたまわりの人への配慮が、感染拡大を防ぐことにつながります。

<インフルエンザにかかったかな？と思ったときには>

発熱、関節痛・筋肉痛などのインフルエンザと思われる症状が現れた時には、早めに医療機関を受診しましょう。早めの診断、治療が重症化を防ぎます。

インフルエンザの流行する季節です。インフルエンザに「かからない」、「うつさない」対策に取り組みましょう！！

(医療部)

ペロちゃんのお口の体操

こんにちは！ やまぐちハウス彩です。今日はハウスで行っている口腔体操をご紹介します。

口腔体操とは、唇や舌、口回りの筋肉を意識して動かすことで、嚥下機能（飲み込みのこと）の低下を予防して『美味しいお食事』、『楽しい会話』の維持をめざします！

さて～誰でも知っている「おすんでひらいて」の替え歌をハウスのアイドルペロちゃんと一緒に行ってみましょう。お家にも簡単にできますよ。ぜひおためしください(^_^♪

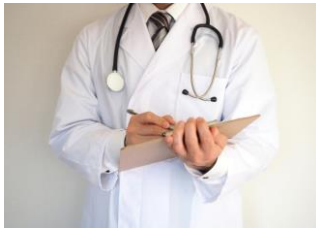
(やまぐちハウス彩)

おすんで		ひらいて	
ペロを出して		おすんで	
またひらいて		ペロを出して	
そのペロを上			
ペロを右に		ペロを左に	

ペロをぐるんと回しましょう。(舌をぐるぐる回す)

受付からのお知らせ

◎10月でわたらせ・みどり健康診査が終了となりました。健康診査で要指導や要医療になった方、気になる症状や不安などある方は医師に相談し早目の再検査や受診をお勧めします。



◎健康診査を受け忘れた方は、まだ桐生市・みどり市の国保人間ドック・後期高齢者医療人間ドックが間に合います。

※申込期限は、桐生市が平成30年12月28日までで、受診期間は平成31年1月31日までです。みどり市は申込・受診期間共には平成31年2月28日まで大丈夫です。検査内容は、わたらせ・みどり健康診査の内容に胃カメラや腹部エコーなどが加わり、自己負担額は12,840円で受診できます。この機会に受診を検討されては如何でしょうか。

早目の受診、早目の治療を心掛けましょう。
(受付事務)

色の不思議・ピンクと介護の関係

今回は「色彩心理」視点で「ピンク色」に焦点を当てて介護と色の関係を考えてみます。

ピンク色の特別養護老人ホームが大阪府豊中市にあるそうです。入居が始まって3ヶ月…

- ・うつ病の人が笑って話
 - ・車椅子でしか移動できなかった人が介護者のサポートで歩行できる
 - ・59人中15人が明らかに好転
- なぜこのような現象がおきたのでしょうか？



◆色でわかる今の心理状態◆

色が心理的に与える影響はプラスとマイナス両面があります。例えば「赤」なら人を積極的にする一方で、ともすると必要以上に攻撃的にしてしまいます。また「青」なら冷静沈着に導いてくれる一方で、冷ややかで無機質な感じにしてしまいます。しかし「ピンク」にはそうした副作用が少なく、幸せや平和主義を象徴する色とされ、人に幸福感をもたらすように作用するそうです。高齢者が一番好む色が「ピンク」で一番嫌いな色が「黒」だそうです。ではなぜ高齢者にはピンク色が選ばれるのでしょうか？

◆ピンク色が選ばれる“ワケ”◆

高齢になると目の老化が始まり、視力・色覚が衰えてきます。また、60歳で80%、70歳で90%の人が視覚や色覚が衰える白内障にかかっていると言われます。

一般に、明度が低いほど(暗い色ほど)色の区別が付きにくくなるので、高齢者は茶系や濃紺・緑等の「落ち着いた」色彩は、黒色に見えてしまいます。しかし、暖色系の色は健常者とほぼ同じ感覚で捉えられるので、識別

介護のあれこれ

介護にまつわる豆知識

介護施設には、介護の状態や受けるサービスによって、いくつかの種類があります。介護を必要とする方以外にも、健康であっても将来が不安な方、認知症の方などを対象に種類は様々です。

今回は、どのような介護施設があるのかをまとめてみました。

	種類	入居時の状態	介護保険サービス	概要
民間型	介護付き 有料老人ホーム	～要介護5	施設スタッフ	介護保険法の「特定施設」の指定を受けた施設。施設によって料金体制はピンからキリまで。
	住宅型 有料老人ホーム	～要介護5	別契約	食事サービスを含んだ生活支援サービスを提供。
	サービス付き 高齢者向け住宅	「一般形」「介護型」によって	「一般形」別契約 「介護型」施設スタッフ	食事サービスを含んだ生活支援サービスが提供されるバリアフリー構造の賃貸住宅。
	グループホーム	要介護1～	施設スタッフ	認知症高齢者が対象。小規模で家庭的な雰囲気。
公共型	特別養護 老人ホーム	要介護3～	施設スタッフ	介護の優先度が高い要介護者が対象。収入に応じたの低料金体制。待機者が多い。
	介護老人 保健施設	要支援1～	施設スタッフ	在宅復帰を目指し、リハビリなどに取り組む方が対象。病院と自宅の中間的施設。3～6か月の短期入所が原則。
	ケアハウス	「一般形」「介護型」によって	「一般形」別契約 「介護型」施設スタッフ	ある程度は身の回りのことをこなせるものの、自炊が困難な方に対して、食事や見守りなどのサービスを提供する。収入に応じたの低料金体制。
	養護老人ホーム	～要支援2	施設スタッフ	経済的な理由や、身体上または精神上の理由、家庭環境の理由により、自宅での生活が困難な人が対象。

※上記はあくまでも目安であり、正式な入居可否は施設ごとに異なります。

当院のケアマネージャーが施設探しのお手伝いをいたします。料金はかかりません。お気軽にお立ち寄りください。
(やまぐちライフプラン彩)

がしやすいと言われていています。ピンクは暖色系なのでそのままに見える事となるのです。

◆こんなにスゴイ！ピンク色の魔法◆

認知症防止、若返りに！

またピンクは交感神経を刺激して脳に血液を送る働きがあるため痛みの軽減や疲労感の緩和、老化防止にも役立ちます。脳を刺激するという意味では認知症防止にも役立つと言われていています。医学的に言うと、ピンクには女性ホルモンの分泌を促進する働きがあり、脳を活性化させて認知症防止にも効果があると言われていています。

ピンクを意識的に取り入れて、優しい目や心で周りを見渡せる余裕が生まれ、心も体も幸せになれたら素晴らしいことですね。

(やまぐちライフサポート彩)