

インフルエンザの予防と対策・治療

[予防] 栄養休養を十分取る・・・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。

インフルエンザ予防接種をお勧めいたします。

1. 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。
2. 適度な温度、湿度を保つ・・・ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な温度を保ちましょう。
3. 外出後の手洗いとうがいの励行・・・手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。
4. 咳やくしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
5. ・ 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。
6. 咳やくしゃみの飛沫から人に感染するのを防ぐ効果もあります。

[対策・治療] インフルエンザの症状(発熱(38℃以上になりやすい)をはじめ、頭痛、喉の痛み、関節・筋肉の痛み、咳、鼻水、全身のだるさなど)がでたら、早めに医師の診断を受けるようにし、発症から48時間(2日)以内であれば、インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬が処方されます。

早ければ早いほど効果的です。治療薬は一般の薬局や薬店では買えませんので医師に処方してもらいます。「インフルエンザかな?」と思ったら、早めに医師の診断を受けましょう。

感染症感染時は施設サービス(通所サービス含む)が利用できなくなります。

インフルエンザワクチンは重症化予防などの効果がある一方で、発病を必ず防ぐわけではなく、接種時の体調などによって副反応が生じる場合があります。医師と相談の上、接種いただくとともに、接種後に体調に異変が生じた場合は医療機関にご相談いただくようお願いします。

株式会社ライフサービスひだまりからののお知らせ (名古屋市)



敬老の日の昼食とティータイム 楽しみました！



頂いたお野菜、助かります。 運動の秋、近所を散歩中



デイサービスセンターたぶの木からのお知らせ (福井県小浜市)



ラップ芯体操・ペットボトルを倒さない布引っ張り足運動実施中



敬老の日メニュー 畑はさつま芋を今月収穫予定。キュウリとナスはまだ収穫中



10年前の！日本・世界旅行は 沖縄・熱帯ドリームセンターです



熱帯ドリームセンターは海洋博公園の中にある植物園で館内は熱帯・亜熱帯の花や果樹を集め、常時 2,000 株以上のランを展示しています。園内を一望できる遠見台や、ビクトリア温室の池にはピラルクやレッドテールキヤット、ロータスポンドではアロワナなども観察できま

す。熱帯樹林の中に土俗的なイメージの廃墟があり、その内部に足をふみ入ると、熱帯・亜熱帯の花々が咲き乱れるこの世と思われぬ別世界が展開しているというような非日常性・意外性をイメージしています。全体面積は6ヘクタール、その中にラン温室 14,778 平方メートル、ビクトリア温室 781 平



方メートル、果樹温室 1,263 平方メートル、回廊棟・遠見台 3,290 平方メートル、周辺部 3.5 平方メートル。常時 2000 株以上のランを展示している3つのラン温室は訪れる人を別世界へと誘います。ランをはじめとして温室内には、熱帯・亜熱帯の花々が咲き、トロピカルフルーツが実っています。ランの香りに包まれながらゆったりとした時間、夢の空間をお楽しみください。



撮影・山口正之様

いつもライフ倶楽部をご覧頂き誠にありがとうございます。
皆様からのお写真や作品なども募集いたしております。
だんだんご投稿ください。お待ちいたしております。掲載後作品等はお返しいたします。

発行部数110部

(株)ライフサービス