

サバティ新聞

- 高知河ノ瀬店版 -
2018.2月号

インフルエンザの季節

寒い日が続きますが、今年もインフルエンザの季節がやってきました。
インフルエンザと風邪の大きな違いは、「高熱」と「全身症状」と言われています。
注意が必要な点として、

- ①高齢者は肺炎による合併症。
 - ②妊婦さんは重症化しやすい。
 - ③赤ちゃんや小さな子供は、解熱剤で「インフルエンザ脳症」を発症する可能性がある。
- 以上が挙げられます。そこで、インフルエンザにかかる前の予防が大切になってきます。



予防策として、

①マスクをする。

インフルエンザは飛沫感染なので、患者さんも周りの方もマスクが必須です。マスクをすることで、呼吸器の乾燥もある程度防げるそうです。

②手洗い・うがいの慣行

感染で最も多いのが、手を媒介にした感染と言われています。鼻と口は繋がっていますので、うがいによってある程度洗い流せるそうです。

③温度・湿度

室温20度以上、湿度50～60%を保つことで、ウイルスの繁殖をある程度抑えられるそうです。また、冬場、洗濯物を室内干しすることも有効です。

④換気をする。

日に1、2度窓を開けて、換気するといいようです。空気中のウイルスの数を減らせるそうです。

⑤予防接種を受ける。

予防接種は大体、1年ぐらい効果が持続するそうなので、「備えあれば憂いなし」ですね!



“ 皆さん、日頃から予防を心がけて、サバティでパワリハを行って、元気で健康な体で、寒い冬を乗り切りましょう! ”

□ 腔体操

お昼になると「あっ、あっ、あっ、あっ、あー!」とご利用者の皆様の大きな声が聞こえます。「あ・え・い・お・う」の順番で各5回づつ、最後に5音をまとめて口をしっかりと開いて発音します。初めて、この光景を見られた方はビックリ! また面白く思うかも知れません。サバティでは昼食前に毎日、口腔体操というものを必ずやっています。

「食べこぼしがある」「うがいができない」「口が渇く」「むせる」さらには「笑わない」「転びやすい」など口腔機能が低下しているサインだと言われています。さらに高齢者の口腔内は自浄作用が低下し、若い世代と違った特徴があるのだそうです。自浄作用とは、歯の表面や、歯と歯のすき間、舌などのお口の粘膜に付着した汚れや細菌をだ液により洗い流し、口の中を清潔に保つ働きがあります。

口まわりの運動をすることで、筋肉をほぐし、噛む力や飲み込む力を維持する口腔体操は、誤嚥防止や窒息予防になるばかりではなく、顔の筋肉をほぐすことによって表情が豊かになり、食欲も向上させます。さらに、脳が活性化されるので脳トレになることや話し方が流暢になり、人間関係がよくなることも期待されています。きちんとやればこんないいことばかりの口腔体操です。さあ始めましょう「あっ・あっ・あっ・あっ・あー!!」



2月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

5日…… 〇〇〇 〇〇〇 10日…… 〇〇〇 〇〇〇
22日…… 〇〇〇 〇〇〇 25日…… 〇〇〇 〇〇〇

空き情報はこちら
見学・体験、随時受付中!

月	火	水	木	金
○	○	○	○	○

・1日型：9:00～16:45
・半日型：9:00～12:15 / 13:30～16:45
どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

電話 **088-837-1081**
ファックス **088-837-1082**



CAVATY

サバティ高知河ノ瀬店

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

介護保険事業所番号
3970105585

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

<http://www.cavaty.jp/>

