

みなみかぜだより

令和元年

十二月



みなみかぜ大運動会



開設記念日である十一月一日に二十一回目のみなみかぜ大運動会を開催致しました。利用者様と職員それぞれ紅組と白組に分かれ利用者様は日頃のリハビリの成果を、職員は応援合戦等に一生懸命取り組みました。根占つじみ保育園によるマーチング、利用者様と職員だけでなくご家族の方も一緒になって玉入れ、ボール渡し、車椅子リレー、ゲートボール、風船割り等、楽しく競技できました。職員による応援では紅白に分かれ、三三七拍子の演舞や元気よくエール等を送りました。利用者様も笑顔で手拍子をしたり、一緒に声を出したりしてホール内に参加者の歓喜の音があがりました。結果は白組の優勝で今年の運動会も無事に終える事ができました。「賑やかで楽しかった」「元気がたよ」との言葉を頂くことができました。



防火訓練 「夜間想定」

十一月二十日(水)夜間時の火災を想定した防火訓練を消防署立会いのもと実施いたしました。火災警報で訓練が始まり、火元確認、緊急放送、初期消火を実施。担当職員四名で避難誘導を開始し、しばらくして病院からの応援三名も加わり六十二名(タミー含む)を、緊張感の中「ワンチーム」になり避難させることが出来ました。誘導の際に利用者様に怪我の無いように、パニックにならないようにと声掛けを行ない無事に訓練を終える事が出来ました。これから火災の起こりやすい時期になり、火災を出さないという事が大前提になります。日頃から各担当の役割を意識しながら勤務し、火の用心を心がけたいと思います。



早めの感染対策

《ノロウイルス》

冬季を中心に発生する「感染性胃腸炎」の原因となるウイルス。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ること感染します。特に乳幼児、高齢者は症状が重症化する可能性が高いので注意が必要です。

- ① 症状：吐き気・嘔吐・発熱・腹痛・下痢など。
- ② 感染経路：ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染(十分加熱していない食品、特に力キなどの二枚貝に注意) また、手に付着したウイルスが口から体内へ入って感染。
- ③ 症状がでたら：嘔吐、下痢などが続く時は脱水症状にならないよう水分補給に努める。重症になりやすい子どもや高齢者の場合ぐったりなる、唇が乾燥するなどの症状が現れる事もあり、このような症状が出た場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

《インフルエンザ》

予防接種は済ませましたか？ 重症化しないために必要です。

- ① 症状：急激な発熱(三十八度以上)、寒気、悪寒、吐気、嘔吐、頭痛、関節痛、腰痛、筋肉痛、咽頭痛、咳、痰、食欲低下等。
- ② 感染経路：感染者から咳、くしゃみ、会話等でウイルスが飛び散りそれを、口、鼻から吸い込み感染。またウイルスが手に付着しその手から口や鼻に侵入する。

【対策】

- ★ 家族全員の手洗い、うがいを徹底しましょう！
- ★ 外出時などマスクの着用を必ず実施。人ごみは避ける。(マスクは清潔な物をつける)
- ★ 適切な湿度(五十〜六十%)の保持に努めましょう。
- ★ 基礎体力を維持するために、暴飲暴食を避けバランスのとれた食事や規則正しい生活を心がけましょう。
- ★ かからない、広めない為に一人一人が気を付けましょう！

