

平成28年 12月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール hikochureha-clinic@gaia.eonet.ne.jp

# はるのうみ介護最前線

## 師走をむかえて

気がつけば今年もあと今月のひと月を残すのみとなりました。今年の秋は天候が不順で本当に短かったような気がします。

今年は、『はるのうみ』に新たに作業療法士を迎え、通所リハビリテーション施設として体制を強化して参りました。来年も今まで以上に、ご利用者様の生活を支援するご家族やサービス事業者と密に情報共有を図り、ご利用者様の活動と参加に関する「したい」という希望が「できる」結果につながられるように、スタッフ一同心掛けてリハビリテーションをご提供していきたいと思っております。

あと1ヶ月、寒くなってきましたが、体調に気を付けていただき、お元気な身体で年の瀬、新年をお迎え下さい。今年も皆様には色々とお世話になりまして有り難うございました。

インフルエンザや風邪を予防しましょう。

ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

空気が乾燥すると喉の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。

「インフルエンザウィルスが乾燥を好む」わけではなく、「喉の粘膜の方が乾燥に弱い」という事になります。湿度が適切な時は、喉の粘膜がウィルスの進入を防いでくれます。では喉が乾燥してしまう原因とは何か？

1.空気が乾燥していませんか？

以下の温度と湿度に室内を保ちましょう。

■ 夏 室内温度:25~28℃ 室内湿度:55~65%

■ 冬 室内温度:18~22℃ 室内湿度:45~60%

2.口呼吸していませんか？

口呼吸から鼻呼吸にすると乾燥した空気が直接肺に入り込まないので、風邪を引きにくくなると言われています。いびき防止にもなるそうです。

<喉の乾燥の4つの対処法と予防法>

1.加湿器で湿度を50%程度に保つ。

2.マスクをつけて外気やほこりから守る。

3.こまめな水分補給や温かい飲み物で風邪予防。

4.首を温めて自律神経を整える。

※症状が重い時や早く治したい場合は、薬局の薬剤師さんに症状にあった薬を選んでもらう。または受診をし専門医に診てもらってくださいね。

## 伝言版



インフルエンザの予防に努めましょう！外出から帰ったら、手洗いうがい  
にマスクを着用をしましょう！室内は、加湿器やストーブの上にやかんなどを  
上手くつかって乾燥させないようにしてください。

年末・年始の休業日は12/29(木)より1/3(火)です。

1/4より通常営業いたします。

皆様、1年間有り難うございました。良い新年をお迎え下さいませ！