

広報紙

老健まんだ

令和5年11月号 Vol. 82 / 奇数月20日発行

やさしいスタッフと
北山を彩る四季折々の自然の中
皆様のご家庭での生活を支援させていただきます。
施設の見学やご利用については
お気軽にご連絡下さい。



発行元 / 社会福祉法人ほのぼの会 介護老人保健施設まんだ
〒691-0033 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL.0853-63-5610)

リハビリ機器のご紹介

～ゲルクッション～

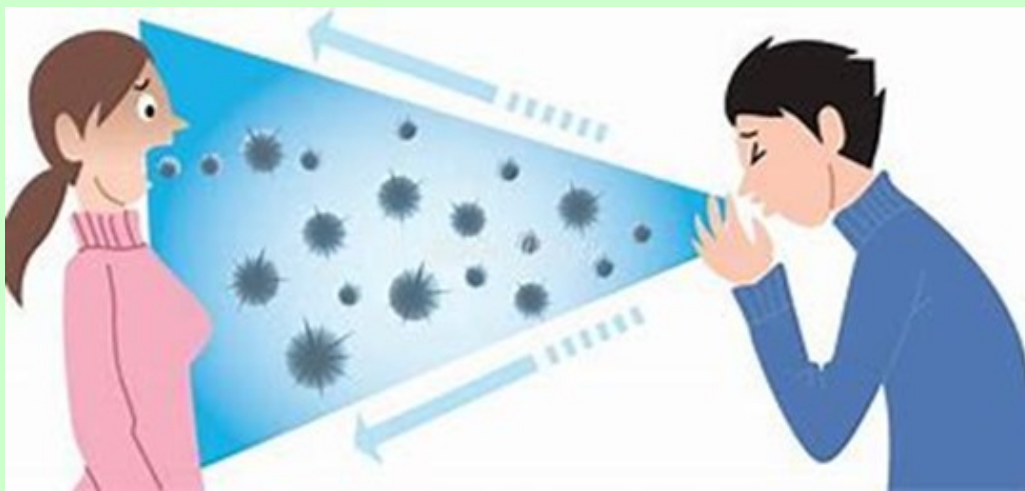
ゲルクッションとは、車椅子座位時のポジショニングクッションのひとつで、体圧分散性や衝撃吸収性に優れ、経年劣化に強いのが特徴です。臀部の圧を分散できるため臀部の痛みによるズレ落ちリスクのある方や自力で座り直しができない方にも適しており、褥瘡予防にも繋がります。



咳とくしゃみ ～感染症の流行に注意しましょう～

新型コロナウイルスの流行から3年以上が経過しました。今年の5月8日以降新型コロナウイルス感染症は感染症法上の5類に分類されたことから隔離期間や感染対策が緩和され人々の感染症への意識も和らいだのではないのでしょうか。最近ではインフルエンザが流行しており学校の方では学級閉鎖がすでに何カ所も起きていると聞かれます。ここで感染症対策にもう一度意識を高く持って頂きたいと思います。

咳やくしゃみは病気ではなくても普段からみられる症状です。咳(咳嗽(がいそう))は咽喉や気管・気管支内の遺物を外に排除する為の反応です。咳による飛沫の飛散距離は2～3m程度です。くしゃみは鼻腔の異物を吹き飛ばすための反応です。くしゃみで口から出る飛沫は3～8mといわれています。



また、呼吸器系の感染症に感染すると痰(喀痰(かたん))の分泌が増えます。普段から自然に出ているものは咽喉から出てきて自然に食道に入りますが、分泌量が増えたり粘度が増して飲みきれなくなると痰として認識され咳受容器が反応し咳と一緒に口腔内に排出されます。

この際ティッシュに取ったり洗面台に吐き出すと思いますがここで注意が必要です。包み取ったティッシュを触った手や吐き出した洗面台等をアルコール消毒して下さい。水で流すだけではウイルスは残っています。咳やくしゃみが出る際に手の平で口を覆いますよね。その手も忘れずに洗いましょう。

インフルエンザの症状が悪化すれば肺炎に移行することも十分あり得ますのでこれからの感染症対策もしっかりと高い意識をもって行っていきましょう。

2階多床室運動会



スポーツの日から少し日が経ちましたが、10月24日(火)に2階多床室にて運動会を実施致しました。皆様元気よく体操から玉入れ、パン食い競争ととても熱心に競技に参加され、中でも玉入れは引き分けになるなど白熱したバトルが繰り広げられました。

結果は僅差で紅組が優勝となりましたが皆様とても楽しそうに身体を動かしておられ、とても楽しい雰囲気の中、無事運動会を終える事が出来ました。

近年新型コロナやインフルエンザの流行等で思うように外出ができない状況が続いていますが、少しでも皆様が心から楽しい時間を過ごして頂けるよう、努力していきたいと思っております。



秋の果物と言えば柿ですよ

柿は栄養価がとても高くビタミンCやβ-カロテン、カリウムを多く含むため風邪予防にも効果があると言われています。

柿は1000種類ほどあるそうで甘柿と渋柿に分かれています。今回、老健まんだで登場するのが渋柿を美味しく甘くした合わせ柿です。とろける甘い食感で美味しいですよ。

今の時期ならではの旬の味をご堪能下さい。

合わせ柿も美味しいですが、柿は干し柿やサラダ、酢の物、白和えにしても美味しく頂けます。

美味しくて風邪予防にもなって、実は柿って凄い果物なんですよ。



行事予定(12月)

◆2階レクリエーションクラブ
(日程未定)

◆クリスマス会(全館)

25日(月) 午後2時30分から

◆理美容(ハッピー号)

26日(火) 終日

◆喫茶店(2階パブリックスペース)

28日(木) 午後2時30分から

◆お花同好会

28日(木) 午後2時15分から

行事予定(1月)

◆新年会(各リビングごと)
(日程未定)

◆1階レクリエーションクラブ
(日程未定)

◆お花同好会

16日(火) 午後2時15分から

◆喫茶店(1階パブリックスペース)

23日(火) 午後2時30分から

◆理美容(ハッピー号)

29日(月) 終日