

# みんなで予防!インフルエンザ!!

朝晩冷え込むようになってきて、気が付けば冬はすぐそこ、と感じさせられる今日この頃。「食欲の秋」、などと悠長なことを言っていると巷では、「インフルエンザ」というあまり耳にしたくない単語もチラホラ聞かれるようになりました。。



そこで今回はインフルエンザのポイントをチェックしたいと思います。



- 潜伏期間：1-3 日間
  - 感染経路：飛沫感染(呼吸とともに体内に侵入し、のど・気管支・肺で増殖していきます)
  - 症状：高熱・悪寒・頭痛・関節痛などの全身症状、咳嗽・呼吸困難・腹痛などの局所症状  
→重症化すると脳炎や心不全になる場合も!
- ※とくに高齢者では二次性細菌性肺炎などの合併症を発症する可能性がある為要注意です!!

ということで、当然、予防が大事になってくるのですが。。

## 「ウイルスに負けない!接触しない!」

との合言葉の元、次のようなことに注意していただければと思います。

- 安静・栄養・睡眠・水分補給
- 接触しない…不要不急の外出は極力避けましょう。
- マスクの着用
- 洗い流す…手洗い・うがい
- 死滅させる…加湿器の使用(湿度 50-60%)
- ワクチンの接種…流行シーズンを迎える前の 11 月頃がベストです。  
効果が表れるのがおよそ 2 週間後で、その後 5 カ月ほど持続すると言われています。

当事業所は 2010 年にスタートし、利用者様の要望や依頼に幅広く答えられるように少しずつ、着実に人材の確保と育成に努めてまいりました。

そして 2017 年 10 月現在 14 名のリハビリ専門職が集まり、日々の業務に取り組んでいます。

その中で、問い合わせいただく事が多いのがリハビリ専門職の経験です。在籍しているスタッフは経験年数では下表のような分布となっており、一般的に”中堅”、”ベテラン”と呼ばれる者が多い状態になっています。

もちろん次世代を担う若いパワーも必要ですので、ベテランを中心とした指導・フォロー体制を整えながら日々研鑽しております。

ちょっと紹介させてください!

	全国	くるみ
1-4 年	18.1%	8.3%
5-9 年	26.7%	25%
10-14 年	19.6%	25%
15-20 年	13.4%	41.7%

## くるみ 963 通信 第2号

いつも当事業所の活動にご理解・ご協力頂きありがとうございます  
私たちの活動をもっと身近に知って頂きたく、  
「963 通信 第 2 号」作製致しました  
是非ご一読ください

### File 963 -現場より-

普段は利用者さんとのマンツーマンでのリハビリを提供している我々ですが、ここ数年はありがたいことに「介護予防教室」の依頼をいただき、様々な地区の公民館などで転倒予防や認知症、熱中症などのお話をしたり、体力測定をしたり、運動指導をしたり、いろいろと経験させて頂いています。

8、9 月は伊予市の 3 地区で「認知症」についてお話させて頂きました。多数の参加者の方を前にしゃべったり体操したり、クイズを出したりと普段の訪問業務とは一味違い、それはそれは緊張するのですが。。。「どうやったら興味を持って聞いてもらえるかな?」「最後まで飽きることなく聞いてもらえるかな?」等考えながら資料を作製するのも良い勉強です。

そんな中からは是非みなさんにトライしてみてもらいたいののが右の絵でなんです。。右の列から縦に順番に書いてある文字の読みではなく、何色か、を読んでいきましょう。さあ、大きな声で!!「ミドリ!アカ!キ!アカ!アオ!アカ!アオ・・・。」(リハ部/F)

