

# ケアステージタイムズ

## 今月のトピックス

### 『インフルエンザを予防する生活とは』

冬も本格化し、インフルエンザが流行の兆しを見せています。現在、つくばみらい市はインフルエンザ注意報が発表されています。予防接種は受けていても、目には見えないウイルスからは避けて通れません。少しでも出来ることを行い、インフルエンザを予防していきましょう。

#### <インフルエンザにかかりやすいかチェック>

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 予防接種を受けていない       | <input type="checkbox"/> 周囲にインフルエンザにかかった人がいる |
| <input type="checkbox"/> 不特定多数の人と触れ合う機会が多い | <input type="checkbox"/> 手洗いうがいをしていない        |
| <input type="checkbox"/> 忙しくて疲れ気味          | <input type="checkbox"/> 睡眠不足が続いている          |

#### <インフルエンザ予防対策法>

・手洗いうがいをする。

インフルエンザのウイルスがついているドアノブを触り、その手を鼻や口に持っていくことで感染します。そのために手洗いが一番の予防法です。手洗いは、石鹸の泡をよく立て、手のひらや手の甲、爪の先や指の間もしっかり洗いましょう。外出先で手が洗えない場合は携帯用アルコール消毒剤が便利です。

また、マスクを着用することも良いでしょう。

・疲れているときは外出を避ける。

慌ただしい年末年始はどうしても外出機会も多く、疲れもたまりやすくなります。

そのようなときに体力が落ち、免疫力が低下することでインフルエンザウイルスに感染しやすくなります。栄養と休養を多く取り、少しでも疲れを取りましょう。

ウイルスは乾燥していると活性化します。インフルエンザウイルスは、気温26度、湿度50～60%のときに働きが鈍くなります。室温の調整は難しいかもしれませんが、湿度は加湿器でコントロールすることができます。加湿器がない場合は濡れたタオルを1枚干していても、湿度は上昇します。就寝するときには有効な方法ですね。

何かと気忙しい年末年始ですが、風邪をひかないよう注意し、元気に新しい年を迎えましょう！

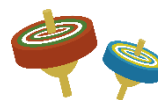
(作業療法士 米井)

## 今後の行事・イベント情報

### 1月の行事

#### 初詣 (1月中旬頃予定)

1月は板橋不動尊へ初詣にお連れします。  
新年も元気にお過ごしいただけるよう、一緒にお願ひしましょう！  
お楽しみに☆



#### デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
○	○	○	△	○	○

○: 空き有り △: 若干名のみ

## 行事報告

12月20～23日、25日

事業所内で行なわれたクリスマス会の一部をご覧ください♪



12月20日

ボランティアの和田様の素敵なキーボード演奏に合わせて、皆様に懐かしい曲をたくさん歌いました！

12月22～23日

なっちい&ブルーマウンテンの皆様によるクリスマスソングやつくばみらい市に因んだオリジナルソングの演奏を楽しみました！



サンタの格好で送迎しました！  
似合ってますか～？



サンタクロースからマッサージのプレゼントです☆

