

# ケアステージタイムズ

## 今月のトピックス

### 『予防一番！インフルエンザ！』

インフルエンザの予防接種の時期がやってきました。

「インフルエンザになるのは怖い…」ですが、実は健康な大人しつかではしっかりと休養と水分をとることで、薬を飲まなくても自然回復する疾患なのです。しかしながら、持病のある方や高齢の方は重症化する可能性もあるために、ぜひ知っていただきたいと思います！

#### ●とにかく予防が大事！

予防接種は100%感染を防ぐものではありません。

しかし、発症の予防の可能性を減らし、重症化を防ぐことができます。

予防として、『睡眠と食事をしっかりとる』『こまめな手洗い』『マスクの着用』をしましょう。



#### ●風邪かな？と思ったら

38度以上の発熱、頭痛、悪寒、関節痛、筋肉痛など全身症状が突然現れるのがインフルエンザの特徴です。できれば毎日起床後に体温を測ってみましょう。

#### ●インフルエンザと診断されたら

発症から5日かつ熱が下がってから2日はウイルスが体の中にいるおそれがあるために、自己判断で薬を中止しないよう、しっかりと飲みきりましょう。また外出も控えましょう。

毎年大流行を予測されるインフルエンザです。感染ウイルスはどこを浮遊しているかわからないため、しっかりと予防して健康的に秋を楽しみましょう！

(作業療法士 米井)

## 今後の行事・イベント情報

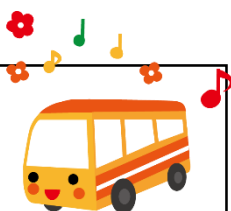
### 11月の行事 屋外行事

11/13～11/22

久々の屋外行事です！

今回はつくば市の国土地理院にお連れします。

存分に発揮して下さい☆



## 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

詳しくはインターネットの情報をご覧ください。

「ケアウィンド」検索

# 10/21～10/26 運動会を行いました☆



選手宣誓



正々堂々戦うことを誓います！

ハンドベル演奏



問題を解いてボールリレー



赤白旗揚げ勝ち抜き戦



仮装間違い探し



優勝カップ授与



6日間行いました今年の運動会は、  
赤組白組ともに3勝3敗の引き分けでした！！