

南東北パワーリハビリテーションセンター

雪の多い寒い冬となっています。うがい、手洗い、マスク着用をして頂き、体調管理をお願い致します。足元も凍って滑りやすい事もあります。帽子をかぶって頭を保護する事も良い事です。『笑う門には福来たる』寒さも笑顔で吹き飛ばしていきましょう。

にぎやかに飾って頂きました。

取れないようにしっかりとりました。

紅白の団子を作りました。上手に丸める事が出来ました。

枝の刺せる所 すべてに刺しました。

作品介绍

『雪だるま』、『縁起物のひょうたん』と『戌年に因んだ作品』を作って下さいました。素晴らしい作品ですね。

ぼたん通信

2月号



一般財団法人 脳神経疾患研究所
 附属総合南東北病院 附属須賀川診療所
 南東北通所リハビリテーションセンター須賀川
 南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川
 【平成三十年二月十五日発行】

冬にかかりやすい病気

何故冬になると感染症が蔓延するのか？

冬は低温・低湿度を好むウイルスや細菌、微生物などにとって、寒くて空気が乾燥する冬は最適な環境です。空気が乾燥していると、咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、飛沫に含まれたウイルスが遠くまで飛びやすくなる為、感染範囲が拡大し感染スピードも上がります。一方で、冬は寒い為、人の免疫力が低下します。

また、外気の乾燥に加えて、夏場ほど積極的に水分をとらなくなる為、体内外の乾燥によって本来は粘液でウイルスの侵入を防いでいる鼻や喉の粘膜が傷みやすくなり、ウイルス感染を起こしやすくなります。

感染を予防する方法

① 帰ってきたら必ず手洗い・うがいをする。

手は様々なものを触っているのでウイルスが多くついている可能性があります。帰ったら、まず洗面所に向かって手を洗う様にし、喉にウイルスが付着している事も多々ありますので「うがい」も忘れない様にしましょう。

② 感染源になりそうな場所は除菌する。

家の中で、ウイルスの感染源になりやすいのが、ドアノブ、トイレ、キッチン、おもちゃ、です。感染しやすい場所はすすんで除菌をする事が重要です。「酸性アルコール消毒剤」をつかって除菌するようにしましょう。

③ 免疫力を高めておく

ウイルスが侵入してくるのを防ぐ為に、免疫力を高めておかねばなりません。日頃の仕事での疲労や、精神的ストレスは免疫力の低下を招いてしまいます。そこで、免疫力を高めるような食材を日頃から摂取するようにしましょう。

免疫を高める食材

- ・ヨーグルト：腸内環境を整える。
- ・バナナ：腸を温める。便秘解消。
- ・大豆食品：大豆のオリゴ糖が善玉菌を増やす。
- ・体を温める食品（平熱は1度下がると免疫力は30%低くなる。）

・ショウガ・玉ねぎ・ニラ・ニンニク・ニンジン
 ・レンコン・栗・カツオ・鮭・梅干し 等

（一財）脳神経疾患研究所
 附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所
 TEL (0248) 73-3331 (代表)
 FAX (0248) 72-9590
 南東北通所リハビリテーションセンター須賀川
 南東北パワーリハビリテーションセンター須賀川
 TEL (0248) 73-3329 (通所直通)
 【関連事業所】
 南東北須賀川居宅介護支援事業所
 南東北訪問看護ステーション たんぽぽ
 962-0032
 須賀川市大袋町206-2
 e-mail: sukagawaclinic@mt.strins.or.jp
 homepage: http://www.sukagawa-clinic.com/

編集後記

「立春大吉」という言葉があります。左右対称になっっているこの言葉は裏から見ても「立春大吉」と読む事が出来ます。このお札を貼っていると厄除けになる慣習があると聞きます。

その昔、立春大吉と書かれたお札が貼ってあった家に鬼が入りました。ふと鬼が振り返るとさつき入る時に見えた立春大吉の文字が見え、鬼が見ているのは裏側、「まだ入っていないかったのだ」と思い逆戻りして出て行ってしまうという逸話から来ているようです。

ぼたん通信 2018年 2月号
 発行 一般財団法人 脳神経疾患研究所
 須賀川診療所 ぼたん通信担当

たくさんの作品を
有難うございます。
今後も作品募集中
です。是非ともご参
加下さい。

短歌

『軒のツラは
陽の光に
少し照らされて
少一つとけて
小さくなりぬ』

『木々の枝にも
雪のつもりに
雪の花見事に咲いた
雪の花 さらさらと』

『今日も来た
天女たぐさん
りハビの部屋に
りハビの爲
尊き時間を』

『我も又
この世に生を
りハビに受ける時
尊きひととき』

異動職員 よろしくお願ひします



看護師
瀬戸山 有紀
(せとやま ゆき)
趣味

- ・お菓子作り、散歩

特技

- ・人を笑わせる事。
- ・どこでも眠れる。

一

利用者様の健康管理をしっかりと出来る様に頑張ります。笑顔がモットーです。よろしくお願い致します。

研修 参加してきました。

職種 介護福祉士 氏名：鈴木 さゆり

テーマ：リスクヘッジを意識した、介護記録の書き方

内容：研修目的

事故、訴訟が起きた時のリスクヘッジを意識した記録の書き方を学び、実際の事例を考えながら作成する。

介護記録の意義・目的と記録の開示公開、書き方のポイントや、事故。ヒヤリハットの記録について学んできました。観察に基づいた正確な書き方を意識し、介護の内容やケアプランに反映させる事で、質の向上に繋がる事を再確認しました。今後に生かしたいと思います。

《来月の通所リハビリ行事予定》

★ ひな祭り



《来月のパワーリハビリ行事予定》

★ ひな祭り



南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川

今月は『書初め』と『カルタ取り』を行いました。皆さん、何を書こうかと悩みながら、自由に様々な言葉を書かれていました。又、カルタ取りでは皆さん、楽しそうに競い合って札を取り合っていました。どちらの行事も皆さん楽しそうに参加されていました。



かきぞめ



寒の水
初夢を見る
新年のおどろ

