

東地区地域包括支援センター便り 第10号

平成25年11月15日発行

インフルエンザの流行シーズンになってきます！

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。
流行を防ぐためには、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

○「かからない」対策

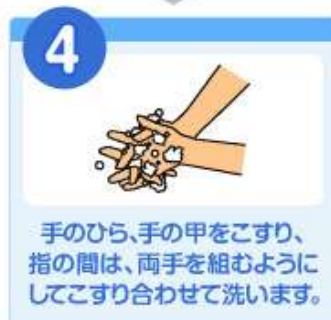
- ① 外出後は正しい**手洗い・うがい**
- ② 睡眠と食事で免疫力を高めて**感染しにくい体づくり**
- ③ **予防接種**を受ける
- ④ 適度な**湿度(50%~60%)**
- ⑤ 人混みへの**外出を控える**

○「うつさない」対策

- ① 早めに**医療機関を受診**
- ② 睡眠を十分にとり**安静**にする
- ③ こまめに**水分の補給**をする
- ④ 医師からの**指示(用法や日数など)を守って服用**する
- ⑤ **マスクを着用**して、ウイルス飛沫を防ぐ
- ⑥ 人混みへの**外出を控える**



正しい手洗いの仕方



— 家族介護教室のご案内 —

高齢者を在宅で介護しているご家族や近隣の援助者など、介護に関わっている方や介護に関心がある方を対象に、介護の方法や介護予防、介護者の健康づくりなどについて、知識や技術の教室を開催しています。

今回のテーマ

☆口腔ケアを知ろう！方法やポイントをご紹介☆

口腔ケアをしないとどうなるの？ムセないようにするためには？等の疑問を解決！

開催日時	場所
平成25年11月21日(木) 10:00 ~ 11:30	東郷公民館
平成25年12月6日(金) 10:00 ~ 11:30	まなびピア

- 《対象者》 現在介護を必要とする方を介護されている方、介護に関心のある方
 《持ってくるもの》 タオル1枚と洗濯バサミ2個（前掛けに使用します）
 《定員》 各回15名（※上記の期日、いずれか1回のみ受講となります）
 《申込》 日南市東地区地域包括支援センターまでお電話ください
 『0987-23-6099』（※受付時間 月～金(祝日除く) 8:30～17:15）
 《締切》 開催日前日まで



— 東地区の事業所紹介 —

東地区内にある高齢者施設や事業所を紹介しております。
 第8回目は 《ほりかわ苑 デイサービスセンター》 様です。

《今、できていることをいつまでも・・・最期まで自宅で》。

利用者様の状態に合わせて手・足・体を動かし、自宅でより元気に毎日を過ごせるようにお手伝いします。整骨院が母体なので身体機能維持訓練として電療法・徒手療法(マッサージ)、を受ける事で、肩・腰・膝の痛みも和らげる事ができます。

また、希望される方には、鍼・お灸のサービスも提供しています。自分ではなかなか体を動かす事が困難な場合でも、徒手療法(マッサージ)で硬くなっている身体をほぐすことができ、みなさんから大変喜ばれています。



機能訓練として、午前・午後の2回、手技(マッサージ)により筋肉をほぐし、循環を良くする事で身体の動きを良くします



天気の良い日は堀川運河沿いをみんなでのんびりお散歩します

【お問い合わせ先】

〒887-0006
 住所：日南市春日町5-22
 電話：0987-23-6630
 ほりかわ苑 デイサービスセンター

☆☆☆相談は**無料**です☆☆☆



社会福祉法人 敬和会

日南市東地区地域包括支援センター

〒887-0014
 日南市岩崎2丁目8番18号(油津駅通)
 TEL 0987-23-6099
 FAX 0987-23-4188
 窓口：月～金 8:30～17:15
 休日：土曜・日曜・祝日
 年末年始(12/29～1/3)

