

インフルエンザの予防・対策を！！

10月になり比較的暖かい日が続いておりますが、今年も既にインフルエンザの予防接種が始まっております。2009年に新型インフルエンザが大流行し、世界的にもたくさんの犠牲者が出たことは記憶に新しいことと思います。現在はひと段落しましたが、さらなる新型の発生も危惧されており警戒が必要です。インフルエンザは低温と低湿度で繁殖する感染力の強いウイルスで通常11月から4月ごろに流行します。症状は突然の38度以上の高熱、全身倦怠感、関節痛、筋肉痛と全身症状が強いことが特徴です。(もちろん、咽頭痛や頭痛、咳もあります)。インフルエンザにかかっても、数日でよくなる場合がほとんどですが、稀に肺炎や脳炎等の合併症で重篤な状態になる場合があります、特に慢性疾患のある方(心臓病、肺疾患、腎臓病、糖尿病)や高齢者、乳幼児は要注意です。予防には流行前の予防接種が有効です。効果発現までに2週間かかりますので、12月上旬までの接種が望ましいでしょう。予防接種したからといって必ずかからないわけではありませんが、かかっても症状が軽くすむと言われています。普段からの健康管理をしっかりと行い、外出後のうがい、手洗いの徹底、規則正しい生活、バランスの良い食事に心がけましょう

インフルエンザの予防接種について

今年もインフルエンザの予防接種が始まりました。



※新型インフルエンザは、平成23年4月1日から通常の季節性インフルエンザとなりました。

65歳未満の方は¥3,600、65歳以上の方は¥1,500となります。

予約制ではございませんので、希望される方は受付へお気軽にお申し出ください。

また、**65歳以上の方**で、以下に該当する方は、必要書類をお持ちいただければ無料で接種できます。

○生活保護世帯の方……生活保護診療依頼証(ピンク色で該当月に捺印がされているもの)

○市民税非課税世帯の方……市民税非課税世帯確認書・介護保険料決定通知書・介護保険負担限度額認定証のうちどれか一つ

なぜ予防接種が必要なの？

インフルエンザウィルスの遺伝子が変化しやすく、92%くらい遺伝子が変化してしまうと、以前にかかったときの免疫が効かなくなってしまうからです。予防接種を受ける事によってインフルエンザにかかりにくくしたり、症状を軽減することができます。

いつ接種すればいいの？

インフルエンザの予防接種を行い、抗体ができるまでに2~4週間かかりますから、インフルエンザが流行する1月までに抗体をつけておくことすれば、12月中旬頃までに予防接種を受けることをお勧めいたします。また、効果は約5か月間持続するといわれています。

老人保健施設 ふない

声を出すのは楽しいね♪

9月21日に音楽療法士の松村英彦先生をお迎えして9月のお誕生会と敬老会を盛大に行いました。音楽を聴き、自分で歌い鳴子(木製の打楽器)を演奏したり、指揮棒を持ち指揮したり、リズムに合わせて身体を動かしました。楽しさが自然なかたちで表れ、次第に大きな若々しい声が出るようになり、動きも大胆、軽快に、笑顔、笑い溢れる素敵な時間を過ごしました。



音楽療法とは音楽を聴き、歌い、語り、演奏するなど、心身機能の維持や回復を目的として行われるものです。



デイケア

いのべまつりに参加しました！



デイケアの利用者様と、今年も参加してきました。

天候にも関わらず多くのお客様が来店され、ほぼ完売という状況に売り子さんも大忙しの1日となりました。また、中尾の健康運動指導士による「まるもり健康体操」が披露され、職員の子供が舞台上で踊るというサプライズがありましたが、楽しそうに笑顔で踊る姿に周囲から拍手が湧きました。

方言こらむ

今回は「ふ」です。はひふへほの「ふ」。

「そらなんな、知らんで」なんて言わずに、ちょっと思い出してみてください。出かけていて、信号がずっと青だった。とか、饅頭を買いに行ったら丁度出来立てだった。とか、スーパーに行ったらタイムサービスが始まったとか。そんな時、「ああ、ふが良かった」と言いませんか？「あんた、ふが良いなえ」「そうじゃあなあ、ふが良かったわい」等と「運が良かった・良い事があった」時に主に使われる方言です。ちなみに漢字で書くと、運やめぐりあわせを意味する「符」となります。これを読んだ皆さんの、ふが良くなりますように！！

かびばら