

すまいる通信



えがおで介護
こころのネットワーク
あんしんサポート

平成26年12月1日発行
第2号(冬号)
〒638-0821
奈良県吉野郡大淀町下淵
社会福祉法人
大淀町社会福祉協議会
介護事業課
TEL:0747(53)0589

インフルエンザについて

インフルエンザは高齢者や心臓や肺に病気を持つ人や、気管支炎喘息の人は重症化しやすい傾向があります。そうでもなくとも、高熱が出たり、関節が痛くなったりと風邪よりも辛い症状が出現します。インフルエンザかなと思ったら、早めに医師の診断を受けるようにしましょう。

インフルエンザの症状は…

- 急な発症三十八度以上の発熱・悪寒
- 関節痛、筋肉痛
- 倦怠感、疲労感
- 頭痛

発症から四十八時間以内であれば、インフルエンザの増殖を抑える薬が処方されます。早いほど効果的です。でも、「予防に勝る治療はありません」

インフルエンザにかからないように、まずはワクチンを受けましょう。

流行期間十二月～三月ですから、十一月中旬頃までには、予防接種をうけていると重症化をしにくいというメリットがあります。

その他

1. 栄養と休養を十分に取る
2. 人ごみを避ける
3. 適度な温度・湿度を保つ
4. 外出後の手洗い・うがいの励行
5. マスクの着用

インフルエンザにかかり、辛い思いを避ける意味でも早め早めの対応が大切です。



◆第二号(冬号)発行◆

寒さも厳しくなり、今年も早いもので、一年の締めくくりの時期となりました。

皆様はお元気にお過ごしでしょうか？

大淀町社会福祉協議会介護事業課といたしましては、法人理念でもあります、

「住み慣れた地域で、共に支え合い、幸せに暮らせるふくしのまちづくり」

を大切に、介護サービスの提供をさせて頂いております。

今後も皆様方に少しでも喜んでいただけるように努力、精進してまいりますので宜しくお願い申し上げます。



大淀社協介護事業課ってなに？

☆あなたにあった介護サービスを利用していただける様に「ケアプラン」の作成をします。

居宅介護支援

☆ホームヘルパーが家庭を訪問し、身体介護や生活援助を行います。

訪問介護

☆看護のケアを家庭で利用できます。

訪問看護

三つの事業を運営しております。



町内のグルメ&レジャー

今回、おすすめするのは、大岩のパークゴルフ前にできた「きまぐれや」です。
名古屋から越して来られたご夫婦で経営されています。
営業日は、土・日以外で午前八時から午後一時です。
モーニングは、午前八時から正午で、ドリンクを注文すると、名古屋では有名なトースト(あんこ付)が付いてきます。
また、スペシャルモーニング(日替わり)500円もあります。
日替わりのパンにサラダやスープ、コーヒーか紅茶がきます。
お邪魔したときは、日替わりパンはサンドイッチ(ハム&たまご)とスープは、かぼちゃスープで、とってもおいしかったです。
(日替わりは、数量限定であり、電話してから伺うといいかもしれません)
店内は、明るく、温かみがあり、落ち着きます。
テラス席もあり、お天気の良い日には、気持ちよく過ごせる空間であると思います。
のんびりするには、びっぴりの素敵なお店でした。

きまぐれや 0745-47-0813



こんにちは 大淀訪問看護事業所です

過ごしやすい秋はすぐに過ぎ、寒い冬がやって来ました。

楽しい正月も元気にすごせてこそです。

寒さや、感染症の流行など体調を崩しやすい季節でもあります。寒い時に高齢者に多い病気や事故をご紹介します。

- ① 高血圧発作：定期的に血圧を測り食事は減塩と栄養バランスに気をつけて下さい。
- ② 脳卒中：ほとんどの場合、高血圧が関係し、手足の麻痺や話しにくさが表れます。
- ③ 狭心症・心筋梗塞：胸の痛みや、時に左腕、手、背中の痛みがあります。
- ④ 気管支喘息・肺気腫：呼吸が苦しくなります。
- ⑤ 膀胱炎：特に女性は冷えると細菌感染をおこしやすいです。
- ⑥ 骨折：厚着で動きにくい上に年をとると骨が弱くなります。

高齢者の方もお世話をする方も、これらの事を注意しながら、冬を過ごしましょう。

こんにちは 訪問介護事業所です

訪問介護STでは、スタッフの知識、技術、チームワーク向上の為、毎月一回、課内研修を取り組んでいます。

今年、リハビリの先生や栄養士の先生をお呼びし、移乗や移動の仕方・嚥下について、栄養について等を教えて頂きました。

課内研修で学んだ事を、訪問活動に活かせるように努めています。

こんにちは ケアマネ事業所です

先日、本を読んでおり気になったところがありましたのでご紹介させていただきます。

●「がんばらない介護」

介護は受ける側だけでなく、介護する側にとっても、大きな問題を引き起こします。長時間の介護はストレスを感じることも多く、うつ症状を引き起こしたり最近ではいろいろな事件となったりして、報道されることも増えています。子育てと違い介護は先が見えないことも多くいつ終わるか分かりません。かえって完璧な介護は長続きしません。ある意味が「がんばりすぎない」ことも必要です。ストレスをためないように...

そこで「**がんばらない介護5原則**」を紹介いたします。

- ① 一人で介護を背負い込まない
 - ② 積極的にサービスを利用する
 - ③ 現状を認識し、受容する
 - ④ 介護される本人の気持ちを理解し尊重する
 - ⑤ できるだけ楽な介護のやり方を考える
- 「がんばらない介護生活を考える会」提唱より
視点を変えて見ると、状況が好転することもあります。まずは担当のケアマネジャーに問い合わせや、相談してみたいかがでしょうか！

少し前になりますが、十月にスポーツの秋にちなんで、大淀町社会福祉協議会の職員で、ビーチバレーボール大会を開催しました。
ボールは柔らかく手に当たっても痛くはないのですが、日頃の運動不足もあり参加した職員は二・三日筋肉痛との戦いでした。
しかし、爽やかな汗を流すことができ、笑顔や笑い声が響きわたり楽しい時間を過ごす事ができました。



十二月となり寒さがこたえる時期ですね。

私自身も体調を崩さない様に規則正しい生活を心がけようとは思っていますが、なかなかうまくいかないのが現状です。

これから一段と寒さが厳しく、また空気の乾燥する時期となりますので、皆様もお風邪などお召しになりませんよう、ご注意下さい。

