



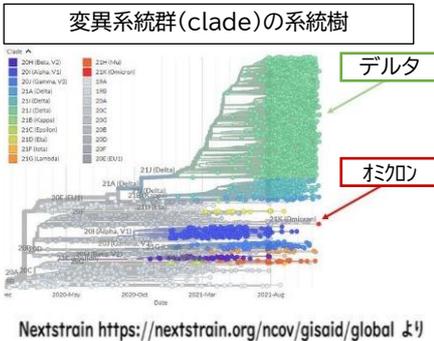
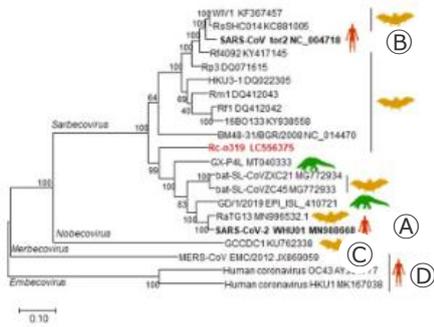
2022年 1月
第174号

シーダ・ウォーカー

時事寸考

シーダ・ウォーク施設長・医師の吉田晴彦です。この前新型コロナウイルスについて書いた頃はデルタ変異株が話題になっていましたが、今はオミクロン変異株ですね。ちょっと調べてみましたがよく解らないというかまだ解っていない部分が多いようです。そこでウイルスがいかに変異しやすいかを簡単に紹介します。

コロナウイルスの系統樹ですがAがCOVID-19の病原体、いわゆる新型コロナウイルスです。Bは重症急性呼吸器症候群(SARS)、Cは中東呼吸器症候群(MERS)、Dはヒトの普通感冒の病原体です。時々動物からヒトにうつっていることが推測できます。



次は上記 A、新型コロナウイルス内での変異です。横軸は発見日で右に行くほど新しい変異株となります。解りにくいと思いますが、上方でどんどん広がったのがデルタ、その下に出てきたのがオミクロンです。デルタが大きなピークだったことが解りますが、次のピークがあるのかどうかです。

栄養科より今月の一押しメニュー

元旦には黒豆・伊達巻など「おせち盛り合わせ」、2日は「鯛ごはん」「宝蒸し」「栗きんとん」、3日は「ちらし寿司」にイクラを添えてご用意する予定です。お料理でお正月をお楽しみいただければと思います。

また、1月7日の朝食は七草粥をご用意します。これからも季節感を大切にしながら栄養バランスのよい食事を皆様にお届けしたいと思います。食は健康の源です。しっかり食事を摂り、元気にお過ごしください。



シーダ・ウォークは高齢者とご家族を支援する施設です。

- 入所 ①ロングステイ：1か月～
②ショートステイ：1週間程度
- 通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人保健施設 シーダ・ウォーク

杉並区桃井3-4-9（狹窪消防署 隣） 03-5311-6262

桃井保育園の子どもたちがきてくれました

11月24日にピノキオ幼稚園桃井保育園の子どもたちがシーダ・ウォークに来設。

「にじ ~きっと明日はいい天気~」を大きな声で歌ってくれました。デイケアのご利用者の皆さんはニコニコ微笑みながら子どもたちの歌に聴き入っていました。

子どもたちからは折り紙やちぎり絵で作った来年のカレンダーもプレゼントされました。来年1年間デイケアルームに飾らせていただきますね。



かわいいカレンダーをありがとうございました

心も体もポカポカ ゆず湯

冬至の週にはシーダ・ウォークのお風呂も「ゆず湯」になりました。

今年は熊本から10kgのゆずを取り寄せて、皆さんの入浴する浴槽へ入れました。



「ゆず湯」の看板も立ちました



10kg 101個のゆず。いい香りです

立ちのぼるゆずの香りに、いつもに増して気持ちのいいお風呂時間を楽しんでいただくことができました。



ヒノキのお風呂に浮かべました

2021年12月25日発行 vol.174 発行責任者：吉田晴彦
編集責任者：飯田一輝 発行：社会医療法人河北医療財団
介護老人保健施設シーダ・ウォーク
〒167-0034 東京都杉並区桃井3-4-9
TEL. 03-5311-6262(代) FAX. 03-5311-6180
<https://kawakita.or.jp/suginami-area/cedar/>



インフルエンザの感染を防ぐには？



シーダ・ウォーク看護師です。寒い冬がやってきました。毎年秋から冬にかけてインフルエンザが流行します。今期はインフルエンザが例年以上に流行するとも言われています。インフルエンザの予防がコロナウイルスの予防にもつながりますので「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

1. インフルエンザの恐ろしさ

インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、高齢者や幼児、持病のある人などは、肺炎や脳症を併発するなど重症化することもあります。

2. インフルエンザの感染経路

「飛沫(ひまつ)感染」と「接触感染」があり、この2つの感染経路を断つ必要があります。

3. インフルエンザから身を守るために

(1) 正しい手洗い

ウイルスは石けんに弱いので、外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。



手洗いの前に

- ★爪は短く切っておきましょう
- ★時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

★石けんで洗い終わったら十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(2) 規則正しい生活

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

(3) 予防接種

インフルエンザ発病の可能性を減らし、重症化を予防する為にも予防接種を受けましょう。

(4) 加湿

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保つことも効果的です。

(5) 密を避ける

人混みや繁華街への外出を控えましょう。



うちで過ごそう

4. 他人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいる可能性がありますので以下の点に気をつけましょう

- ・鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法でマスクを着用する
- ・くしゃみや咳をするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆う
- ・口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる
- ・くしゃみや咳をするときは、他の人にかからないようにする
- ・くしゃみや咳などを押さえた手のウイルスを他の物に付着させないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いをする

くしゃみや咳の飛沫は、1~2メートル飛ぶと言われています！

インフルエンザ・新型コロナウイルスに気を付けて、楽しい年末年始をお過ごしください。