



乾燥と寒さが気になる季節

インフルエンザ

にご用心



インフルエンザは空気が乾燥する12月から3月にかけて特に気を付けたい伝染病。感染力が非常に強く、短期間であつというまに大流行する恐れがあります。放っておくと、中耳炎、副鼻腔炎、肺炎など重い症状を合併することがあるので油断は禁物です。

★風邪とどう違うの？

インフルエンザの特徴は、強い症状が急に出ること。38℃以上の高熱や、悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛などの全身症状が突然現れたら要注意。ふつうの風邪の場合には、くしゃみ、鼻水、のどの痛みなどが段々と現れます。

★かかってしまったら

できるだけ早く病院へ。初期症状の段階で効く薬もあるので、医師に相談を。せきや熱などの症状が長引く場合は、肺炎も疑われます。



★予防するには



インフルエンザは、空気中のウイルスを吸い込んだり、手に付いたウイルスが口や鼻の粘膜に付くことで感染します。ウイルスを洗い流すため、うがいと手洗いが効果的。

また、部屋の中にウイルスをため込まないように、こまめな換気をし、ウイルスを外へ逃がします。

加湿器で湿度を調節すれば、ウイルスの活動を抑え、のどや鼻の乾燥も防げます。

★これはしないで

市販の風邪薬は熱、咳、鼻水などの症状を抑える薬です。インフルエンザに直接効くものではありません。

また抗生物質は細菌には効果がありますが、ウイルスには効果がありません。以前に病院でもらった薬の残りは、同じ効果があるとは限らないので、必ず病院で相談を。



スタッフ紹介 ケアマネジャー編

ケアマネジャーの梶原です。気はやさしいが力持ちではありません。

介護が必要になっても住み慣れた自宅や地域で、自分らしく安心して日々の生活が送れるよう、そして、皆さんの笑顔がみれるよう、がんばりますので末永くよろしく御願いしま—す♪

介護支援専門員 **梶原とみ子**

ケアマネ4年目の豊川です。それなりの年になり、あっちこっちが痛い身体に鞭打って精進の毎日です。少しでも若返るよう、プチストレッチを紹介しましょう。首を思いっきり上にのばします。キープしつつ、「アイ—ーン!!」と言いましう。10秒ほどキープです。きれいな首すじになるそうです。

介護支援専門員 **豊川 昭代**

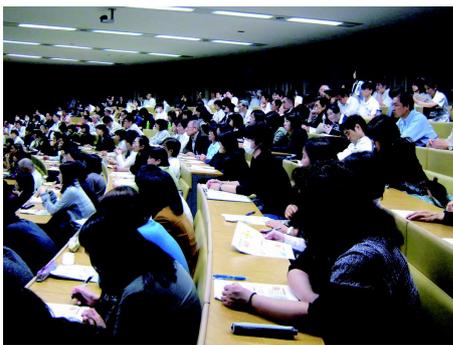
「ゆいまーるケアセンターです」と名乗ったとき、たいがいの反応は「え? もう一度お願いします」と尋ねられます。沖縄に行くとしよちゅう目にする、耳にする言葉「ゆいまーる」。簡単に説明すると「助け合い」「お互い様」みたいな意味なんです。これのとは日本各地で古来から伝わる「結」という制度らしいです。これは共同作業をおこなう

「ゆいまーる」という言葉

ことなのですが、ほとんどは既に廃れていて、現在ではわずかに合掌造りの茅葺屋根の葺き替えに結の制度が残っているぐらいだそうです。「結」の順番を持って「まわる」で「ゆいまーる」。なぜ沖縄だけに脈々と残っているのでしょうか? 沖縄に行くと、沖縄の人と一緒に生活しているとなんとなくわかって来るのが不思議です。

ケアマネジャーからのおしらせ

第10回 大阪大学付属病院保健医療福祉ネットワーク部フォーラム「病院と地域が支える生きる力」に、梶原ケアマネジャーがパネリストとしてディスカッションに参加しました。



▲左から三番目が梶原ケアマネジャー。在宅医療のありかたについて介護分野の視点から意見を述べました。◀会場は聴講者で満席。

パソコンヘルプ サービス開始しました

ゆいまーるのパソコンヘルプなら、情報処理の資格と介護の資格の両方を持つスタッフが対応。ご自宅に訪問して、わからないところをその場で解決いたします。



ゆいまーる

ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

ゆいまーるケアセンター南茨木
茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル101
TEL 072-601-0696 FAX 072-601-0697

ゆいまーるケアセンター総持寺
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木103
TEL 072-601-0007 FAX 072-601-0875

デザインラボ ユイネット

• Web/Blog サイト作成
• 商品写真撮影 / 販促物のデザイン
• メニュー / 広告物などの作成
• 各種ポスターのデザインおよび印刷
<http://www.yuinet.co.jp/>

UD FONT
by MORISAWA

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

11月号 2011年11月9日発行 第1号
制作・発行 有限会社ゆいまーる