



朝夕はすっかり冷え込むようになりました。日中との寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。空気が乾燥してくると風邪もひきやすくなります。インフルエンザの予防接種はお済みでしょうか。今月はインフルエンザの有効な予防策を掲載しました。予防接種の受け方や普段の生活で気をつけること等、不安なことはグリーンスタッフにご相談を…予防を徹底し風邪知らずで元気に過ごしましょう！

☆健康コラム☆「インフルエンザ対策」

『インフルエンザとは』

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起きます。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れます。高齢者や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。例年12月から3月にかけて流行します。

『インフルエンザを予防する有効な方法』

①流行前のワクチン接種

ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2まで減少することが期待できるとされています。インフルエンザワクチンは、ウイルスの活性を失わせ免疫をつくるのに必要な成分を取り出し、病原性をなくした「不活性ワクチン」です。接種によりインフルエンザを発症することはありません。副反応として、接種部分の発赤や腫れ、痛みがみられることはありますが通常2〜3日でなくなります。

②手洗い・うがいの徹底

風邪予防の基本です。手洗いやうがいで付着したウイルスを洗い落とすことで感染のリスクを減らせます。アルコール製剤による手指の消毒も有効です。

③「咳エチケット」を心がける

インフルエンザは主に、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）によって感染します（飛沫感染）。普段から「咳エチケット」（他の人に向けて咳やくしゃみしない・咳やくしゃみが出る時はマスクをする・手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗う）を心がけましょう。

その他、室内を適度な湿度（40-60%）に保つこと、バランスのとれた食事と十分な休養をとること、人混みに入らないことも予防には大切です。

訪問スナップ♪



※写真はご本人の許可を得て掲載しています。

『継続は力なり』(前橋・K様)

今年の夏からリハビリをスタートしました。訪問した際は、体を動かすプログラム中心に頑張っています。お一人で過ごす時間に取り組めたら…と当初より塗り絵をお渡ししてきました。コツコツと続けて下さり、だんだん上達。見事な色使いです。ご本人の自信作をご披露いただきました。笑顔もとっても素敵です。

『念願の展覧会』(みどり・S様)

昨年夏に腰椎の骨折で入院。退院直後は、立ったり歩いたりすることが大変な状態でしたが、リハビリに励まれ少しずつパワーアップしてきました。遂に趣味である押し花作品を展覧会に出品・出席するまで元気になりました！ご自宅にも素敵な作品がたくさんあります。

グリーンではご本人の目標達成を全力でサポートします！



手芸作品集
キットを使った作品づくりブームが続いています！グリーンニュースを見て「やってみたいな」と始める方も増えています。初級編から上級編まで、いろいろなキットが揃っています。材料や作り方も本当に様々。カタログを眺めるだけでもワクワクします。きっとお気に入りが見つかりますよ！ご興味のある方は、訪問スタッフにお声がけください。



『マイブームになりつつあります』 (前橋・A様)

ニュース掲載作品をみて始めました。2週間であつという間に完成！両手の中指と薬指を切断されていますが、ハンディキャップを感じさせない素晴らしい仕上がりです。勢いにのり、第3作挑戦中！

『ハンドメイドの贈り物』 (前橋・S様)

いろいろな種類の根付けにチャレンジしています。今回の作品はちょっと難易度高めでしたが、合計10個完成!!出来上がるとすぐにお友達のお嫁入りします。ご友人へ贈るという目標が製作意欲につながっています。



『自信作増えてきました』(前橋・S様)

作品が完成する度に上達しています。お気に入りのカエルシリーズも秋らしい植物やふくろう作品も、とても丁寧な仕上がりがります。作品毎にエピソードがあり、一生懸命取り組まれている様子が伝わります。次回作も楽しみですね！



10月からST(言語聴覚士)増員!!

「食べる・話す」を中心に支援します！
看護師・理学療法士・作業療法士訪問も受付中。
ぜひご相談ください！

『玄関にて個展開催中』 (前橋・O様)

累計製作数グリーン NO.1! 歴代の作品(ほんの一部)が玄関に飾られています。お嫁さんのリクエストでクリスマス作品展示予定。作品作りを通してお嫁さんとの仲も一層深まっておられるようです。そして早くも来年の干支作品も完成(驚)



投稿コラム第6弾! 前橋市・K様 執筆

『少年の日の思い出』

令和元年9月19日、朝のTVにて。イギリスで100億光年前の惑星が発見されたというニュースを見た。その惑星にはどうやら水があるらしく生物が存在する可能性があるという。「我々と同じような宇宙人がいるかもしれない」と考えるとワクワクした。同時に、以前宇宙にあるいくつかのブラックホールの直径が400億キロもあると聞いたことも思い出した。広い宇宙への思いをはせた。私が宇宙、天体、空…に興味を持ったのは少年の頃である。年20回以上やってくる台風の目を見て上空の世界を想像したのが始まりだったように思う。以来、関連する話題を耳にする度に胸が踊る。他にも、海外旅行に行きその土地の歴史に触れるのが好きだった。ハワイ島では、大きな火口の中に小さな火口がいくつもあるのを見た。そこはかつて海底だったらしい。大昔の様子を想像し驚きと感動を覚えた。TVのニュースをきっかけに、数々の思い出が蘇った。私は幾つになっても夢みる少年である。読者の皆さん、少年の日の思い出を投稿してみませんか？私のコラム編集者である事務石川さんがたくさんの方からの投稿を待っていますよ。

久々の訪問。編集会議してきました。白熱！(1)

