ライフサポート 杏の里

医療法人杏山会
＝第 11 号＝
平成22年12月発行

冬に備えて 体調管理

十二月に入り、寒く乾燥した日が続いています。

こんな時期気を付けたいのがインフルエンザ、感染性胃腸炎（ノロウィルス）

特に感染性胃腸炎は県内でも猛威を振るっています。

感染性胃腸炎は急な下痢、嘔吐、腹痛が特徴で健康な人であれば、安静にし水分補給をしっかりすれば２～３日で治ります。予防としてはうがい手洗いが有効です。インフルエンザは、風邪に似た症状ですが、高熱（三十八度～四十度）が特徴です。

予防としては、手洗い、うがい、予防接種が有効です。二つ共感染力が強いためマスクなどをするのも有効です。

もし体に違和感がある場合はお近くのお医者さんに相談してみましょう。

県内初★ 福祉有償運送★付添サービス

みなさん大変お待たせしました！

屋内での付添を必要とする方に、福祉有償運送スタッフが屋内に付添を行うサービスがスタートしました。

有償運送の会員の方で、屋内の付添が必要な方が対象となります。

お気軽にお問い合わせ下さい。

乾燥肌 対策

乾燥肌の原因は加齢によるもの、遺伝的なものの他、「生活環境」が非常に多いと言われています。そこで防止策をあげてみました。

◇暖房は必要最低限にとどめお部屋の湿度に心がける

◇熱いお湯の長時間入浴は避ける

◇液体やクリーム状の洗剤は多量使用に気をつける

◇タオルでのこすり過ぎに注意する

◇入浴後は保湿剤を塗る

◇下着や寝巻きは水分を含む綿製品を着用する

高齢者 見守りサービス

おじいちゃん、おばあちゃん元気にしているかなぁ…

ご家族が遠方にいることで、別居しているおじいちゃんやおばあちゃんが元気かどうか心配しているかたいらっしゃいませんか。

杏の里スタッフが訪問しその安否確認等を行っています。

編集後記

みなさんはこの一年どうでしょ。

今年も残すとこ一年になりました。

杏の里スタッフは充実した一年となりました。

全員常勤のメリットを生かして、各種業務内容をより深めることができたと感じております。

来年もどうぞよろしくお願いいたします。（てづ）