ライフサポート 杏の里

今年も残すところあと一週間となりました。三・一一以来、時間の経過が早いことにあらためて気づかされます。

来年の介護保険制度・障がい福祉制度の法改正に伴い、関係事業所ではその準備に追われており、新たなスタートに向け、今号では当事業所のPRも掲載させて頂いたところです。

また、この時期必見の体調管理に関する内容も盛り込んでおりますので、どうぞご覧下さい。

ノロウィルス

特に冬期に流行するノロウィルス。関係者の方々はご存知の通りと思います。

ノロウィルスは手指や食品を介して、経口で感染しヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱などを起こします。

☆**感染を防ぐには？**

『こまめな手洗い』

『加熱殺菌』

（八十五度、一分以上）

☆**症状が出たら？**

「まずはお医者さんへ」

ノロウィルスの潜伏期間は二十四時間～四十八時間。有効な抗ウイルス剤はないため、特に体力の弱い乳幼児、高齢者は脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように水分と栄養の補給を十分に行いましょうね。

不明な点は最寄の**保健所**まで。

腰痛予防

同じく冬期に気をつけておきたい『腰痛』。やはり冷えも痛みの原因になるそうですよ。腰部を温かくして過ごしたいものです。

介護スタッフは特に仕事柄腰痛がつきもの。

当事業所でご紹介したい予防策は…

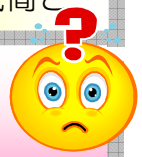
正しい姿勢と筋力の維持。

（筋力トレーニング・ストレッチ）同じ姿勢を長く続けることを出来る限り控えることです。

腰痛になってしまったら…まずは**安静**にしましょう。

次号は春号（4月）

ライフサポート 杏の里 って・・・。



杏の里ってどんなサービスをしているの？とわからない方へあらためて紹介いたします。

スタッフ数は8名と少数ながらも、全員**『常勤スタッフ』**で対応しているためより質の高い安心・安全なサービスが提供可能です。以下のサービスとスタッフで対応しています。

サービスの種類		担当スタッフ 職務	担当スタッフ 資格
介護保険	①指定居宅介護支援事業所	介護支援専門員	主任介護支援専門員 介護福祉士
介護保険	②指定訪問介護・ 介護予防訪問介護事業	訪問介護員	介護福祉士 2級ヘルパー
障がい福祉	③指定居宅介護・ 重度訪問介護事業（3障がい対応）	訪問介護員	介護福祉士 2級ヘルパー
障がい福祉	④指定相談支援事業（3障がい対応）	相談支援専門員	社会福祉士 精神保健福祉士
障がい福祉	⑤移動支援事業（飯豊町の通学支援）	③④スタッフ	
その他	福祉有償運送事業	③④スタッフ	
その他	高齢者見守りサービス	③④スタッフ	

＊併設施設『吉川記念病院』との連携が十分に確保できています!!

健康が気になる方へ 転ばぬ先の ～血液サラサラ～ DHA・EPA

体内ではほとんどつくることができないDHA・EPA

『マグロ』『イワシ』『サバ』等の**青魚**に多く含まれているといわれていわれています。

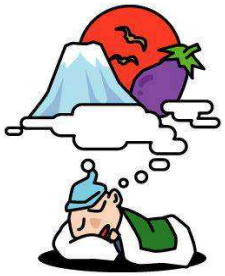
生活習慣が気になっている方にとくにおすすめしたい栄養素です。

編集後記

今冬は平年並みの寒さと言われていますが、被災地の天候が特に気になります。

少しずつ復旧・復興が進む中ではありますが、どうかお体には気をつけてお過ごしいただきたく思います。（て）

医療法人杏山会

＝第 14 号＝

平成23年12月発行