



週末には、息子さんやお孫さんが遊びに来て
います。お孫さんの成長を日々実感すること
もでき、また部屋横のスロープを利用し庭に
出て、一緒にカーデニングを楽しんでいます
。とても在宅での生活を満喫してされていま
す。
皆さんも悩まずに気軽に一度相談してみても
？



今回は、1月1日生まれの〇願〇子さんを紹
介します。(※本人の承諾を得ています)
〇子さんは自宅で車椅子を利用して、色んな
サークルを受け自宅で一人頑張っています。
私たちは、週に2回伺い入浴介助を行って
います。〇子さんの負担を軽減し、スムーズに
入浴できるおまじゆに写真の補助具を利用してい
ます。

特に高齢者の方に注意して欲しい肺炎
高齢者の合併症としては、高齢者や基礎疾
患を抱えている人が併発しやすい肺炎などの
合併症で、重症化することがあり命に関わる
ことも多いです。流行期には、集団感染によ
る高齢者の死亡も起こります。
日常生活での予防・対策
①手洗い・うがい ↑万全を期すためにも
できれば顔をうも一絞り洗ってください。
②室内の湿度を保つ ↑インフルエンザ菌
は乾燥した状態で活発に活動します。定期的
に換気をしてください。
③体力を保つ ↑バランスの取れた食事、
十分な睡眠、そして余り厚着をしないよう心
掛けてください。
④人ごみを避ける ↑家に閉じこもるの
ではなく、マスクを着用して外出してください。
毎日の気配りで病気になるにへんになりま
す。おかしいと思ったらまずは病院受診をお
勧めします。

	風邪	インフルエンザ
症状	のどの痛み 鼻のムズムズ 水のような鼻水 くしゃみ・咳 腰痛	38.5以上の発熱 頭痛・関節痛 鼻水 のどの痛み 腹痛・下痢
合併症		気管支炎・喘息増悪 腎不全・肺炎・肝障害
死亡率	ほとんどなし	65歳以上で死亡率↑

気になる病気
インフルエンザ
今年の冬も去年と同様、やや暖かい冬です
が、いかにが過ぎたのでしょうか？急に寒くな
った暖かくなったりと体調が崩れやすい時
期です。今回は、流行の兆しがあるインフル
エンザについて話したいと思います。国立感
染研究所の調べでインフルエンザ流行しベル
が香川県では「要注意」という結果が出て
います。陶病院にも患者さんが少しずつ増え
てきています。
インフルエンザと風邪症状の違い
インフルエンザも風邪も同じだと思ってい
る人はいませんか？インフルエンザは甘く見
ていると死に至ることもあります。高齢者や
乳幼児などは命に関わることもありますので
要注意が必要です。風邪とインフルエンザの
違いについては左記の図を参照してください
。この図は大まかな症状を指しているものが決
まらずにこの症状だからと安心しないでください。

つれづれ
あけましておめでとございます。この新
年も早いおめでとが実現することができました
。今年もよろしくお祈りいたします。と硬い挨拶
ばかりで、いかがお過ごしでしょうか？
今年の正月は例年通り寒く、歴では大
寒の頃ですが、木々は着々と春支度が出来
てきているようです。今回も綾川町内を探索し
てきました。是非、外に出ていろいろな草花
・木の芽など見つけてください。さて、この
木は何の木でしょうか？

作り方
これは、百円ショップのフックとシー
ツを利用して作ります。シーツの上下左右の
フックを引っ掛けるための布をシーツにつ
けて、ヘッドの下の網やベッドに引っ掛け
ています。また、角の部分を縫い付けてす
れを防止しています。頭元の角
をつける場合は、ヘッドマットの大きさに
よるそうです。
是非やってみてください



在宅介護の知恵袋
今回は、ある家庭シーツを工夫した握り
出し物を紹介したいと思います。

今更の一言
おはようございます。おはようございます。
「腰や肩の痛みを軽減させる」
腰痛に正しい姿勢を見ながら歩く方法を教えるの
が、お役にたてると思います。
非常にお役にたてると思います。



膝の痛みを防止しよう
膝周辺の筋肉を強化する体操です。
両手で椅子を持ち安全に行いましょう。
①椅子に腰掛け、膝の角度は直角より少し広
く
②膝の上に置いた両手でしっかりと椅子の両
脇をつかみ、右脚の下からすくい上げるよ
うに左脚を入れる。息を吐きながら左脚は
右足を上げるように、右足はそれを押さ
えるようにグッと力を入れあつて5〜6秒保
つ。
③脚の上下を換えて同様に行う。

