

日の出さくら デイケア通信

令和2年 11月発行



第101号



日の出さくら 通所リハビリテーション



朝夕はひときわ冷え込むようになり、落ち葉が風に舞う季節になりました。今年も残すところ2ヶ月となりました。今秋冬は季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染が平行する可能性があります。引き続き、感染予防をしていきましょう。デイケアでは感染対策をおこない、皆様が安心して楽しく過ごせるようおこなっております。ウイルスに負けないようよく食べ、よく笑い☺元気な職員が皆様をお待ちしております。



フレイルの予防をしましょう



高齢に伴い、運動機能や認知機能が低下した機能を『フレイル（虚弱）』といいます。新型コロナウイルス感染予防の為、外出を控え自宅で過ごす時間が長くなると運動や人と交流する機会が減り、『フレイル（虚弱）』などの状態を招く恐れがあります。

【 『フレイル』 予防・改善の4つのポイント 】

1. 人と交流しましょう ⇒ さくらデイで楽しく過ごす！
2. よく食べましょう ⇒ 1日3回の食事を大切に！
3. 元気に運動しましょう ⇒ 少しでも体を動かす習慣を！
4. 口腔ケアしましょう ⇒ 口の中をきれいな状態に保ち、しっかり噛んで！

免疫力を高める食べ物

食べよう！いろいろな食材

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」



※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

感染に負けない体力づくり

さくらに来て楽しみながら リハビリ♪



ハロウィンで 仮装してます♪

リンゴ🍏バナナ🍌いちご🍓みかん🍊風邪予防

インフルエンザの予防接種を受けましょう

《 皆様が安心してご利用頂く為に 》

今年の冬は新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されています。ご高齢の方は免疫力が低下していることが多く、感染症にかかると持病が悪化したり重症になりやすくなります。まだ受けていない方は早めのインフルエンザ予防接種をおすすめいたします。

予防接種はご自身だけの予防ではなく、他の方やご家族様の感染を予防するものでもあります。接種するには予約が必要な病院や医院がありますので、早めにお電話でご相談をしていただくようお願いいたします。

※インフルエンザの予防接種をされた方は デイ連絡帳に記入し、お知らせ下さい。

【 新型コロナウイルス感染・インフルエンザ・風邪の症状 】

新型コロナウイルス感染の症状例
インフルエンザ、風邪、アレルギーとの違い

	新型コロナ	インフル	風邪	アレルギー
せき	●	●	●	●
発熱	●	●	●	●
息切れ	●	○	○	●
体の痛み	●	●	●	○
頭痛	●	●	●	●
疲労感	●	●	●	●
のどの痛み	●	●	●	○
下痢	●	●	○	○
鼻水	●	●	●	●
くしゃみ	●	○	●	●

● 頻繁な症状 ● 時々みられる ● たまに ● まれに ○ 現れない

左の表のような症状がある場合、ご自宅で安静にして様子を見て、治まらない場合は受診をしてください。
*わからない際はお電話でご相談ください。

お願い

- ★ 感染対策として施設内の換気をおこなっております。
↳ 寒いと感じられる方はひざ掛けや上着を一枚余分にご持参ください。
- ★ 感染予防として皆様にマスクの着用をしていただいております。
↳ マスクの予備を連絡帳ケースにご持参ください。

《 お知らせ 》

- ☆ 11月3日（火）と23日（月）、日曜日はお休みとなります。
- ☆ お休みされる場合は連絡専用電話 090-6711-8556にお願いします。
- ☆ 介護老人保健施設日の出さくらホームページ <http://老健日の出さくら.jp>もご覧ください。
- ☆ 年末年始のお休み⇒12月31日（木）～1月3日（日）はお休みとなります。