



南寿園居宅通信



No.004

新型コロナウイルスが猛威を奮っていますが、これからの時期はインフルエンザの流行にも注意が必要です。今回はインフルエンザの予防方法と、簡単にお口の機能が活性化できる体操もご紹介していきます。

【インフルエンザはどうやってうつるの?】

感染経路は飛沫(ひまつ)感染と接触感染があります。飛沫感染は、感染した人が咳をすることで飛んだ飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。接触感染は、鼻水を手でぬぐった後にドア/フなどに触れ、その触れた場所を別の人が触れることで粘膜などを通して感染することを意味します。



【インフルエンザにかからないために…】

①手洗いの徹底

手洗いは手指などに付着したウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず感染予防の基本です。また、外出後の手洗い、うがいは一般的な感染症予防のために推奨します。

②適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使用し、適切な湿度(50~60%)を保つことが効果的です。喉が乾燥しないように、こまめに水分を摂ることも大切です。



③十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

抵抗力を高めるために必要なことです。緑黄色野菜に含まれるビタミンAはウイルスの侵入口となる粘膜を丈夫にします。また、果物に含まれるビタミンCは、ウイルスに対する抵抗力を高めます。寒くて寝付きにくい方は、湯たんぽなどを使用して温かくすると良いかもしれません。



☆☆嚥下体操・訓練をご紹介☆☆

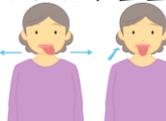
1. ゆっくりと深呼吸をします。



2. 頬を膨らませたり、引っ込めたりします。(2~3回)



3. 大きく口を開いて、舌を出したり、引っ込めたりし、左右にも動かします。(各2~3回ずつ)



4. 「パ、タ、カ、ラ」とゆっくりと発声します。



唾液が口の中に出てきたら良い兆候です。これらの運動は毎食前に行うことをお勧めします。

体操の内容について、動画でわかりやすくご紹介しております。下記のQRコードを読み取り、ご覧ください。



南寿園居宅介護支援事業所には経験豊富な介護支援専門員(ケアマネジャー)が在籍しています。日常の困り事、介護保険についてのご相談などあればお気軽にご連絡下さい♪
また、当お便りのご意見も募集してます。取り上げて欲しいテーマや感想など、どんな内容でもOKです。たくさんのご意見お待ちしております♪

次回は4月発行予定です☆

南寿園居宅介護支援事業所/南寿園在宅介護支援センター
住所：〒010-1406 秋田市上北手猿田字後谷地108-3
電話：018-829-0991
FAX：018-829-2223



ホームページもあるよ!



