## 面会のご案内

年末年始にかけ、ご家族の皆様に多大なるご心配をおかけしましたことあらためてお詫び申し上げます。皆様からの心温まる励ましやねぎらいのお言葉、心より感謝しております。
面会について。以前と同様、ご予約を頂き、１階にて１０分程度でお願いします。
スタッフ一同、感染症については慎重に対応を続行してまいりますのでご協力、ご理解の程よろしくお願いいたします。

おりづる作業所さんの葉牡丹の苔玉

保育所の年長組さんからの年賀状

職員のご家族が作ってくださった切り絵♪

七草がゆ　2024年
これからの無病息災を祈っていただきました。

### あとがき

三年連続、コロナ対応となってしまった年末年始。トラウマになってしまいそうです。
ご家族の皆様、スタッフにも辛い想いをさせてしまいました。こんな時「なんで・・・」と負の責任を誰か、何かに負わせてしまいそうになります。そんな元日、二日にかけて保育所の年長組の子供たち全員に名前歌の年賀状を書きました。「こんなおこさんかな？」などと想像しながら作りました。おかげで少し心和む時間となりました。
心切ないことが多い年はじめになってしまいましたが、そんな中だからこそ和みあえるチームでありたいと思っています。
竹　ム

## ～運動指導員　かずちゃんの豆知識～

### 風邪をひいたら.....①

風邪(感冒)をひいたら体を温め、十分な睡眠をとることが基本です。極めて当たり前の対処法ですが、特に風邪のひき始めが肝心なので、いつもと違うダルさや寒気を感じたら無理は禁物です。湯冷めに気を付けて熱めのお風呂に入り、ネックウォーマーやくつ下等を用いて体を温め、早々に静養しましょう。これはインフルエンザや新型コロナといった流行性感冒も変わりません。初期症状に見られる悪寒は、筋肉を震わせて体温を上げ、熱を逃がさないよう血管を収縮する仕組みです。得てして発熱は悪く捉われがちですが、発熱は病原体そのものの仕業ではなく、体がウイルスや細菌と戦っている証であり、低温で増殖するウイルスを発熱で抑制しながら、免疫応答を活性化するので、寒気がなくなるまでは、発熱という生体反応をサポートすることが早期回復に繋がります(発汗で失われる水分補給も忘れず)。逆に解熱剤で熱を下げる行為は、体に余分な仕事を強いると共に(ウイルスは約 40℃で死滅)、ダラダラと病状を長引かせる原因にもなります。風邪薬(解熱鎮痛剤)が風邪を早く治すエビデンスはなく、風邪に効く抗ウイルス薬もありませんが(抗生剤は細菌を駆逐できても、ウイルスには無効)、40℃以上の熱が続いたり、異常な症状が見られる場合は、最寄りの医療機関を受診しましょう。

次に風邪を患った時に慌てないよう常備したいのは、発熱を助長する漢方薬(麻黄湯や葛根湯)や、ビタミンCと亜鉛のサプリメントです。ビタミンCが風邪に効くことはよく知られますが、免疫細胞が働くほど大量に失われます。例えばヤギが風邪をひくと、ビタミンCの合成量は10 倍にもなりますが、私たち人間は体内で合成する能力を 25000 年前に失っている為、サプリメントが有効です。また、体内で生成されるウイルスと戦う酵素の補因子に亜鉛が必要ですが、亜鉛のサプリメントを摂取することで、罹患期間が短くなる研究報告があります。因みに新型コロナの後遺症で起きる「味覚・嗅覚障害」は、“亜鉛欠乏症”の症状であることを覚えておいて下さい(次号に続く)。

デイサービス介護士・運動指導員　谷野一義

守る！逃げる！判断して行動する！
感染症　その５

## いっしょに考えていこう～BCP～

令和５年１２月のコロナ発生後の対応の確認
・嘱託医への報告
・感染対応物品の設置
・ゾーニング設定
・居室内（カーテン内）隔離対応
・職員、対応階制限のため勤務調整、担当役割の確認
・ご家族への報告
・タイムテーブルの変更確認
・ショートステイご利用者への連絡（キャンセルのお願い）
・厨房との連絡調整
　使い捨て食器、スプーンの使用。食事時間の変更
・更衣後の衣類は念のためアルコール噴霧後ビニールへ。
・使い捨てエプロンの使用（ご利用者、職員とも）
・職員　フェイスシールドかゴーグル使用。使い捨てガウン。
・換気　風の通り道を作る
・対応の順番の確認
・その他　基本の感染予防対応を続行
　使用する物品等、使い捨てを使用できるものについてはそちらを使用する。・備品の整備
＊感染症予防委員会にてさらに確認を行う。

## ありがとうございます

村上様、大上様、大海様
宇城様、原様、加藤様、
倉永様、草加様、中矢様、
永光様、岸様、城様、高木様
川本様（金本様）、田中様
堀口様、先尾様、細田様、
安達様（吉岡様）、井出様、
安斉様（山下様）、森本様
慈恵コーポレイション
代表取締役　落海様、
上田様（立花様）、
日本基準寝具株式会社様、
株式会社ビースマイル様、
吉敬様、宇品東女性会様