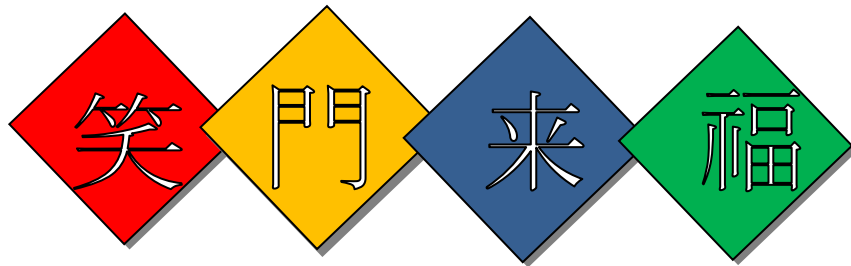


野村訪看STだより

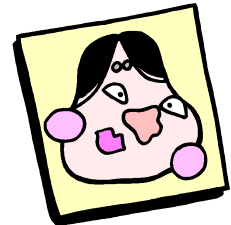
平成26年度

2015.1.1



皆様お変わりなく、新しい年をお迎えになられたこととお喜び申し上げます。
昨年中は、野村訪問看護ステーション・地域包括支援センターの事業にご理解・ご協力
いただきまして本当にありがとうございました。
本年も皆様のお役にたてますようスタッフ一同頑張っております。
どうぞよろしくお願いいたします。

「笑う門には福来たる」



「笑いが健康に良い影響をもたらす」といわれていますが、
医学的にも免疫力が高まる、自然治癒力が高まる、血液の流れ
が良くなるなどの効果があるそうです。

また、笑いは人をリラックスさせ、ストレス解消にもつながり、（脳が）元気になります。家族
や友人、仲間たちとの笑いを交えた楽しい会話は、脳を活性化し、認知症を防ぐといわれています。
笑いはお金のかからない、いちばん身近な健康法ともいえますね。

『笑いは百薬の長』・・・「何も楽しいことないよ」という方も“笑うフリ”でも笑いの効用は
あるそうですから、「笑う」ことを心がけてみるのもいいのではないのでしょうか。

～笑って健康増進・笑って認知症予防・笑って幸せを感じよう～

2015年

野村訪問看護ステーション お知らせ

- 平成27年1月から『機能強化型訪問看護療養費』を
算定いたします。
対象の方にはそれぞれご連絡いたします。
- 患者図書室で、緩和ケア、皮膚の相談、足の相談
を行います。
まずはお電話ください。



医療法人財団 慈生会

野村訪問看護ステーション

三鷹市連雀地域包括支援センター

所長・編集長 : 家崎 芳恵

TEL 0422-47-5401

冬の感染症にご注意！ ～インフルエンザ予防特集～

インフルエンザ 流行のピークは1～2月！

今年は例年よりも早めにインフルエンザの流行シーズンを迎えました。インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。あらためて、インフルエンザ対策をお願いします。

Q1. インフルエンザにかからないためには、どうすればいいですか？

A1. (1)感染経路を断つこと、(2)予防接種を受けること、(3)免疫力を高めることが大切です。

(1)感染経路を断つ

飛沫感染・接触感染を防ぐ

- ・ 帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心掛けましょう。
- ・ アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。

※ うがいや、一般的な風邪などを予防する効果があるといわれていますが、インフルエンザを予防する効果については科学的に証明されていません。

(2)予防接種を受ける

- ・ 発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。



(3)免疫力を高める

- ・ 免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。また、感染した時に症状が重くなってしまうおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。
- ・ 水分の摂取も必要です。汗をかいたときや脱水症状の予防のためにもこまめに水分を補給しましょう。
- ・ 咳エチケット
せきやくしゃみをする時は、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、周りに人がいる際にはマスクを着用しましょう。

