



毎日寒い日が続いております。皆様いかがお過ごしでしょうか？ノロウイルスが流行って下痢・嘔吐に苦しんだ方もいらっしゃるのではないのでしょうか？その後はお決まりの「インフルエンザ」が流行っております。ピークは2月ですので、手洗い・うがいをして感染対策をお願いいたします。

野村訪問看護ステーションと地域包括支援センターでは、訪問時職員がマスクを着用しています。お聞き苦しい時もあるかとは思いますが、感染予防対策のためご理解・協力をお願いいたします。

風邪を予防しましょう



Q・寒いと風邪をひく？

寒いと風邪をひくと思ってたくさん服を着ていませんか？ハッと気がつくとも6枚も7枚も着ている方がいらっしゃいます。暖房をつけて暖かい部屋の中で汗をかいたままにしていると風邪をひく原因になります。厚着は体も動きにくくなり転倒しやすくなりますので要注意です。

Q・ウイルスはどこからやってくる？

ウイルスは口から鼻からやってくる！手洗い・うがいは最高の予防策です。外出時にはマスクをしましょう。暖房をして、締め切っているお部屋はウイルスが蔓延しています。**1時間に1回10分ぐらい**は窓を開けて**換気**をしましょう。

冬場の**寝室温度は20度（±2度）** **湿度は50～60%**が快適です。

Q・ウイルスが大好きな人は？



ウイルスは疲れた人や不規則な生活の人が大好きです。規則正しい生活と栄養・睡眠が大切です。**ビタミン、たんぱく質**をとりましょう。冬の鍋料理は色々な栄養が取れ、身体を温められます。ねぎやしょうがは、抗ウイルス作用があるそうです。

＝お知らせ＝

- サービスに関するアンケート調査を行います。皆様のご協力をお願いいたします。
- 1月から訪問看護に新しい仲間が増えました。『篠原知子です。』よろしくをお願いいたします

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 0422-47-540

三鷹市連雀地域包括支援センターと野村訪問看護ステーションは11月末に移転し、少しだけ広い場所になりました。この場所を利用して野村病院と協同で、相談の充実や医療や介護に関する情報発信をして行こうと思っております。

2月は土曜日の午前中に医療や介護関係のDVD上映会、介護関係者向けの『フットケアのミニ講座』を行います。また、週ごとにテーマを決めてパンフレットなどを展示し、認知症や消費者被害などについてのお知らせを充実しております。

今後も適宜イベントを行ってまいりますので、ぜひご利用ください。

2月のイベントカレンダー

FEBRUARY 2013
平成25年

	月	火	水	木	金	土	日
	28	29	30	31	1 友引	2 先負	
今週のテーマ 認知症週間	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10:00 ~ 12:00 土曜 DVD 上映会
今週のテーマ 消費者被害対応週間	11 友引 <small>建国記念の日</small>	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	
	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 ミニ講座	22 先勝	23 友引	
	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝 ミニ講座	1	2	

🍷 医療のこと、介護のこと コミュニケーションの場として

🍷 在宅介護の相談窓口として

🍷 健康・医療・介護の情報発信の場として

地域のみなさま、介護・医療関係者の方々の

ほっと

ステーションです