

きらっとサンスマイル



第148号
発行：令和 6年 11月



介護老人保健施設
サンスマイル三木

～理念：陽光（ひかり）と緑あふれる空間で、ともに”いつも”の生活を～

「冬の感染対策」について

こんにちは、看護師の池上敬子です。日頃から感染対策委員として、利用者さまの感染予防に努めています。これから本格的な冬を迎えるにあたり「感染対策」について改めてご紹介します。

低温（15℃以下）、低湿度（40%以下）となる冬はウイルス感染症が流行しやすい季節です。インフルエンザ感染症は例年寒い冬に流行してきました。原因は…

- ①空気が乾燥しているためウイルスの水分が蒸発して軽くなります。→空気中のウイルス浮遊量が増え、咳やくしゃみの飛沫も小さくなり拡散しやすくなります。→感染範囲が拡大します！
- ②寒くなり体温が下がると代謝機能や免疫力が低下します。→免疫力低下は易感染性に繋がります！
- ③水分摂取量が減りやすく体内の水分量が減り、鼻やのどの粘膜が乾燥しがちです。→乾燥した粘膜はウイルスの吸着（感染の第1段階）起こりやすくなります！

感染症にかからないためには？

①感染経路を断ちましょう！

こまめな手洗いが基本です。咳エチケットはもちろん、風邪症状がある際にはマスクもある程度有効ですね。

②粘膜の乾燥を防ぎましょう！

こまめな水分摂取やうがいを心掛け、冬の間は湿度を意識して生活するようにしましょう。

③免疫力を高めましょう！

免疫力が弱っていると感染しやすくなり、感染した時に重症化の恐れがあります。普段から免疫力を高めておきましょう！

免疫力はどうやって高めるの？

①身体を冷やさないようにしましょう！

マフラーや手袋、腹巻、はてんやポンチョなど身体を冷やさない服装を心掛けましょう。身体を温める食べ物である生姜・にら・ニンニク等を意識して摂取するようにしましょう。

②腸内環境を整えましょう！

腸内の善玉菌を増やすと免疫力が高まるそうです。善玉菌は乳酸菌やオリゴ糖、食物繊維を好むためヨーグルトや大豆製品、野菜を意識して摂るのが良いでしょう。

これら感染対策がみなさんの生活の中で習慣化されることが望ましいと思います。

サンスマイル三木 看護師

池上 敬子

筋トレの効果

知りたい！自宅で筋トレ術 ～前脛骨筋編～

前脛骨筋はつま先を持ち上げる働きをしています。前脛骨筋を鍛えることで歩行時の躓きを予防し、転倒のリスクを軽減することができます。



・椅子に背筋を伸ばして座り、足を肩幅に開き、床にしっかりと足をつける。



・踵を床につけたまま、つま先を3秒かけて、ゆっくり持ち上げる。



・しっかりと上がりきったら、3秒かけて、ゆっくりと下ろす。回数の目安は10回×3セットです。

※右のQRコードをカメラで読み込んで頂くと簡単に動画が視聴できます。



～施設内研修～

10月17日に「救急救命」の研修がありました。外部講師の先生に来て頂き「胸骨圧迫」「AED」の実技を行いました。



～レクリエーション～ 紅葉散策編～

11月11日から金剛寺へ紅葉散策に出掛けています。



～リリース情報～

サンスマイルの情報を動画にて配信しています。以下のQRコードを読み込んでみてください。

・「笑顔と感謝」に合わせたリハビリ体操 ・利用者さまのリハビリ体操のご様子 ・サンスマイルのお部屋などを紹介



～編集後記～

今年のプロ野球日本シリーズは横浜DeNAベイスターズが福岡ソフトバンクホークスを破り、26年ぶりの日本一に輝きました。

しかも本拠地で2連敗を喫してから、4連勝での日本一でした。では、なぜ逆転できたのでしょうか。

第3戦以降、明らかにチームに勢いがありました。第2戦敗退後に選手同士が自主的に集まってミーティングをしたそうです。その結果、チーム全員が一丸となり、苦しい状況でも下を向かず前を向き、決して諦めなかったことが勝利に繋がったのだと思います。

「チームとして前を向いたときの強さ」は野球に限ったことではなく、仕事でも同じです。どんな状況下でも前を向いて、何事にも立ち向かえるチームでありたいと思っています。

(長谷川 悠吾)

《ショートステイのご案内》

ご家庭での事情等でご自宅での介護が一時的に困難になった場合、ご利用いただく短期間の入所サービスです。ご利用に関してのお問い合わせ、何かお困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。

ショートステイ担当：中張・奥本・丸山



介護老人保健施設 サンスマイル三木
(三木山陽病院隣り)

住 所：三木市志染町吉田1213-1
電 話：0794-87-8720
FAX：0794-87-8707

<http://www.hoyukai.or.jp/sunsmile/>

※右のQRコードをカメラで読み込んで頂くと
ホームページにアクセスできます。

