

# こ ん に ち は



5日の雪、都心では2年ぶりの積雪でしたね



令和6年 2月号

## 感染症が流行しています。気をつけて過ごしましょう

横浜市では今だにインフルエンザや新型コロナウイルスが流行しています。手洗い、消毒、換気、マスク着用などの基本的な感染対策を引き続き心がけていきましょう。

～効果的な薬がなく、アルコール消毒が効きにくいウイルスにも注意しましょう～

下痢や嘔吐など感染性胃腸炎の症状を引き起こす「ノロウイルス」と、喉の痛みや結膜炎など咽頭結膜熱（プール熱）の症状を引き起こす「アデノウイルス」も流行しています。これらのウイルスにはアルコール消毒が効きにくいとされています。もしおう吐物、ふん便を処理することになった場合は、次亜塩素酸ナトリウムなどの塩素系除菌剤を0.1%まで薄めた希釈液を作り、手袋・マスクを装着、換気をしながらペーパータオルなどで拭きます。また、ドアノブや便座などを拭く場合は濃度0.02%に薄めた希釈液で拭くと消毒できます。

### 家庭用の塩素系漂白剤（キッチンハイター等）を使った消毒液（濃度0.1%以上）の作り方

- ① 2Lのペットボトルにペットボトルキャップ10杯（約50mL）の塩素系漂白剤を入れる
- ② そこに漂白剤と合わせて2Lになるよう水を加え、ふたを閉めてよく振る

※ 2Lのペットボトルに濃度0.02%の消毒液を作る場合はキャップ2杯（約10mL）を入れます

日常の基本的対策は石鹸で手洗いをすることです。また、これらのウイルスには効果的な薬が無い場合、ウイルスが排出されるのを待ちながら症状を緩和する対症療法が中心になります。嘔吐や下痢などの症状があっても、ゆっくりと常温の水分補給だけは行ったほうがよいでしょう。早めに医療機関の受診をお勧めします。



|                      |     |              |
|----------------------|-----|--------------|
| 都筑区医師会訪問看護ステーション     | TEL | 045-913-5181 |
| 都筑区医師会ヘルパーステーション     | TEL | 045-913-3577 |
| 都筑区医師会24時間在宅ケアステーション | TEL | 045-913-3577 |
| 都筑区医師会居宅支援センター       | TEL | 045-910-6327 |
| 都筑区医師会福祉用具センター       | TEL | 045-911-6100 |
| 都筑区医師会ナーシングホーム       | TEL | 045-913-6321 |
| 都筑区コーディネーター拠点        | TEL | 045-910-6586 |

### FAX 番号

看護・ヘルパー・24時間在宅ケア・福祉用具

居宅

コーディネーター拠点 045-911-6700 045-910-6506

☆☆パソコンから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧ください☆☆

[http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku\\_features/](http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku_features/)



## 健康まめ知識



### ～冷え対策で健康に☆ Ver.1～

2024年最初の健康まめ知識です。今年も皆さまの健康に少しでも役立てるよう、まめ知識をお届けしたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します♪



**熱産生の衰えと冷え：**年齢を重ねると熱をつくる働きや体温調節機能が衰えるとともに、筋肉が減る事で冷えを防御する能力が低下します。そのため、外気温などの要因で体温が下がると再び上昇しにくくなり、全身の冷えに繋がりがやすくなります。

**冷えの影響：**冷えは万病のもとと言いますが、免疫が落ちて風邪を引きやすくなったり、疲労が抜けにくい原因になります。さらに、血液を濾過して老廃物や余分な塩分を尿として体外へ排出、身体に必要なものを再吸収し体内に留める働きをしている腎臓は、冷えに弱い臓器のため、様々な影響を及ぼします。



**身体を温める大切さ：**健やかな身体づくりには、冷えを予防し身体を温めることが大切です。翌月号では、身体を温めてくれる温熱性の食材についてお伝えいたします。



節分を過ぎ暦の上では春になりました。陽の長さや紅白の梅花に春の訪れを感じますね。

### 各事業所のメールアドレスはこちらです

- 訪問看護ステーション : kango@tsuzuki-med.org
- 訪問ヘルパーステーション : helper@tsuzuki-med.org
- 居宅支援センター : kyotaku1@tsuzuki-med.org
- ナーシングホーム : nursinghome@tsuzuki-med.org

### ナーシングだより ～辰年キットパス～

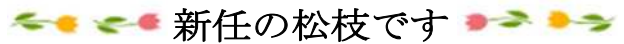
1月19日にキットパスという画材で絵を描く K-ART SCHOOL のいけべけいこ先生をお招きし、利用者の皆さんと共に辰年にちなんで龍の額を制作しました。病を治したり、災いを避けるなどの願いが叶う「宝珠」を持った登り龍の絵は、水墨画のように濃淡が出て、とても味のある作品に仕上がりました。



### ☆居宅支援センターからのご報告☆

#### ケアマネジャーが1名入職しました！

この度、新しいスタッフを迎え6名体制になりました！これからも協力しあい、皆様のご意向を大切にしながら、より良い支援が行えるよう努めてまいります。



#### 新任の松枝です

2024年1月より入職しました「松枝清恵(すみえ)」です。今まで有料老人ホームで介護士として経験を積み、相談員として特別養護老人ホームと介護老人保健施設で多くのご利用者のご家族に向き合ってきました。これまでの経験を活かし、これからはケアマネジャーとして皆さまのお話を伺いながら、在宅生活を支援させていただきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



### 【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

913-5181 統括管理者 宮島

在宅事業部門の活動をInstagramでも紹介していますので、よろしければフォローをお願いします♪

都筑区医師会のホームページ、または <https://www.instagram.com/tzkda.homecare/>へ

