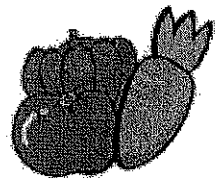


# 犬山白寿苑だより



12月

## インフルエンザ特集

10月発行の「白寿苑だより」では、昨今猛威をふるっている新型インフルエンザについて書きましたが、さらにこれからは季節性のインフルエンザが流行のシーズンを迎えます。新型は比較的若年層に感染者や重症者が多くみられたのに対して、季節性のそれは乳幼児から高齢者まで、全般に発症が広がり、特に高齢者の重症化が心配されています。犬山白寿苑ではこれらインフルエンザに対しても最新の注意を払っています。ご家族の方々もご協力お願い致します。

### インフルエンザにかからないためには

- ① こまめにうがい、手洗いをしましょう！
- ② 栄養と休養を十分にとり、日ごろから病気に負けない体作りを心がけましょう！
- ③ 免疫力が下がっているときは、人込みや繁華街に出るのを控えましょう！
- ④ 室内の換気を十分行い、加湿器を利用するなど温度と湿度を適度に保ちましょう！ (適度な室温 18度〜25度) (適度な湿度 45%〜65%)
- ⑤ 流行前に予防接種を受けましょう！  
(犬山白寿苑では利用者様及び職員の方の予防接種は既に完了いたしました)

### 免疫力をアップする食物には

ビタミン類…ビタミンAは眼、鼻、喉などの粘膜を強くし、ウイルスが入ってこないようにバリアします。また、ビタミンDは食事以外でも紫外線に当たることによって増加します。

発酵食品や食物繊維…腸には全身の60%以上の免疫細胞があるとか。発酵食品(ヨーグルトや納豆など)や食物繊維がその免疫細胞をサポートしてくれます。

タンパク質…免疫細胞は、体の各所にあるリンパ節ののって体内を循環、侵入下病原体を攻撃、退治します。この免疫細胞の原料となるのがタンパク質です。

### 食生活による新型インフルエンザ対策

新型インフルエンザに対する予防策としては免疫を高める事が重要になってきます。免疫力には日中リズムがあり、午前0時にピークとなりますので早く寝ることが重要となります。また、一日3食の食生活で免疫力を高め、自己防衛に備える事も大切です。免疫力を高める食品としては

**肉・魚・卵**…良質タンパク質を欠かさず食べると栄養バランスが良くなります。

**緑黄色野菜**…抗酸化性ビタミンを多く含むものが多く免疫力を弱める活性酸素を分解します。

**淡色野菜**…アリシンを含む玉葱・白葱・らっきょう・ニンニク等、イソチオシアネートを含むキャベツ・大根・ブロッコリー等は免疫を活性化する働きがあります。

**生姜**…温めて摂取すると、身体を温めてウイルス増殖を抑える効果があります。

**サンマ**…免疫グロブリンの生成に関与するビタミンB6が多く含まれます。焼きサンマに大根おろしは免疫力向上には最適な組み合わせになります。

※アイシンは強い殺菌効果・抗ウイルス作用以外にも老化防止・疲労回復・血行促進・精神安定に効果的です。

外部から病原菌が入ってこないように気を付けると共に病原菌が体内に入ってしまった時のために体内の免疫力を高めておくことが重要になってきます。

## Have A Nice デイサービス

デイサービスでは9月より毎週土曜日にモーニングサービスを始めました。

利用者の方々にとっても喜んでいただいております。

初めはトースト・果物に飲み物といったものでしたが、今はホットドックやサンドウィッチなどもお出しできるようになりました。今後は利用者のリクエストにもお応えできる楽しくおいしいモーニングにしたいと思っています。皆様是非、ご利用下さいますよう職員一同心

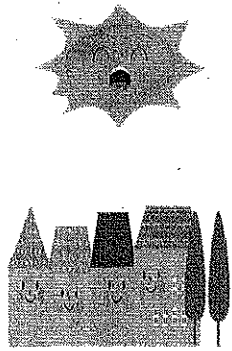
よりお待ち申し上げます。

### 尚齒館便り

毎日、利用者様が食事をされている尚齒館の食堂ホールは、突き出すような造りで、大きな窓が3面にわたってたくさんあり、お天気の良い日は燦々と太陽が差し込み、また、とても明るく温かい素晴らしいホールです。

お食事以外もおやつ・レクリエーション等このホールで過ごして居られます。

十一月だというのにあまりのホールの暖かさにエアコンを入れた日もあるくらい、太陽を独り占めしているかの様な広い素敵なホールです。水分補給もこのホールで皆様していただいているのですが、利用者様の好みで珈琲・紅茶・ココア等召し上がっていただいています。温かい飲み物と冷たい飲み物もその日の気分で選んで味わって頂いているのですがまだまだ、冷たいものが美味しいとおっしゃる利用様も多く、当分の間：冬將軍はまだまだ先の様です。



## 濠觴館便り

濠觴館では足浴を始めました。これからの季節冷え込んでくると足先がどうしても冷たくなってきます。足浴で血行が良くなり、冷えだけでなくむくみも改善されればいいと思います。足浴中、手遊びをしたりゴムボールを膝の間挟んで落とさないようにしたりとちょっとしたレクリエーション感覚で楽しんでもらえたらと思っています。



## 利用者様に感謝感謝！

濠觴館利用者のN様は、お天気の良い日は必ず中庭の掃除をして下さいます。竹箒を持ち、寒い日も犬の「愛ちゃん」をお伴にとっても綺麗に欠かさず掃除をされます。新聞も毎週日曜日には、夕食が終わるとビニール紐でくりまとめて下さいます。

職員はとても感謝しています。

そこで、内緒ですが・・・先日中庭で杏の木に綺麗な実がつけていたので、持ち帰って杏酒を作りました。出来映えに自信はありませんが今月の居酒屋で(白寿苑の行事)お酒の好きなN様をはじめ、参加されるみなさんに召し上がって頂こうと思っています。

# 紅華町便り

十月二十九日に、犬山白寿苑 芋掘り大会に参加しました。

午後二時ごろに「芋掘りに行きませんか？」と声をかけると「行ってごうか！」との声や、話を聞いていた利用者様から「私行ったことないから、一緒にいきたいわあ」と声をかけて下さる利用者様もみえました。

中庭に行くと、たくさんご利用者様が集まっております。「まだかしら？」と始まるのを待ってみえました。

芋掘りが始まり、掘り起している職員を見て「がんばつとるねえ」と励まされるも「芋はどこ？」「見ええせん」との声があり、職員が手にとって目の前に芋を持って行くと「可愛らしい芋」との声もあり、芋を手にとって笑ってみえました。

職員が「もう少ししたら、またここへ来て皆で食べましょうね」と話をすると、「本当だねー楽しみだわ」「美味しそうやな」「そうだねー」と焼き芋大会を楽しみにしていました。

11月18日 午後

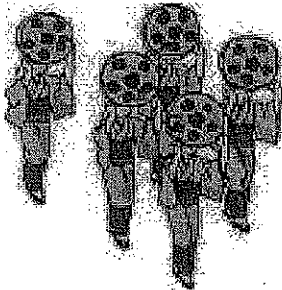
晴天の中「焼き芋大会」が行われました。炭や籾殻を使った本格的な焼き芋です。皆さん喜ばれ美味しそうに召し上がっていました。



# 花笠町へようこそ

十一月四日（水）花笠町に女性で十人目の利用者様が尚齒館シヨートステイからみえました。T様は名前のとおり背がスラっと高く、いつも微笑みを絶やせない素敵な方です。

日中はお父様との思い出話を毎日嬉しうに他利用者様や職員にお話下さいます。また、ある日には「みかんの花が咲いている〜♪」と気持ちよさそうに歌ってみえたり、CDデッキから昔の歌が流れていると一緒に口ずさんでみえたりと歌が本当にお好きなようです。これで利用者様全員が女性ということになり、「花笠町」という町名のように色とりどりの『花』である利用者様ひとりひとりが『笠』である町で踊りを舞うように。これからも楽しく生活いただけたらいいなと思います。



「花笠町」の“花笠”とは桜の花笠桜から頂きました。大輪八重の豊満な花です。

# 寿考館染井町便り

染井町では、月に一度“おやつ”作りを実施しています。

今回は『シフォンケーキ』作りを行いました。染井町の皆様は、積極的な利用者様が多く「手伝うことがあれば手伝おうか？」「やるわ」等おっしゃって下さいます。そのため皆様で協力し合い、いつも美味しい“おやつ”が出来上がります。シフォンケーキ作りは、混ぜることが大変でしたが、皆様順番に交代して混ぜて下さいました。また、焼く際は、良い匂いをかいでいただいたいと思い電子レンジを皆様が居る場所へ持って行き焼きました。「良い匂い！」と言って下さる方が何人もみえました。焼いている時間に歌や風船パレー等といったレクリエーションを行いました。普段レクリエーションに参加されない方も楽しんでみえました。焼き上がり、皆様にお出しすると「美味しい！美味しい！」と何度も連呼して下さる方もみえました。楽しい一時を過ごしていただけたかと思えます。

次回は、もうすぐクリスマスということで、クリスマス会を兼ねた“おやつ”作りを実施したいと思えます。これからも皆様に喜んでいただける様な“おやつ”を計画していきたいと思えます。



# インフルエンザにかかったら

- ① 単なる風邪と軽く考えずに、早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- ② 安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。
- ③ 水分を十分に補給しましょう。お茶、ジュース、スープ、スポーツ飲料等飲みたいもので結構です。
- ④ 咳、くしゃみなど症状のある時は、周りの方へうつさないために「※咳エチケット」を実行しましょう。
- ⑤ 人込みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。

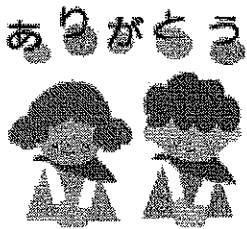
※ 咳エチケット(10月号掲載)

咳の症状があるときは必ずマスクを着用する。  
 ・咳やくしゃみをする時は、ティッシュペーパーなどで口や鼻を押さえ、他人から顔をそむけて2以上離れる。  
 ・鼻水や痰などを含んだティッシュペーパーは、密閉できるゴミ箱や袋などに直ぐ捨てる。

# ご協力お願い

いたします

今年、施設内にムカデやカメムシなど外からやってくる害虫が見られました。利用者の皆様やご来苑の方々にご迷惑をおかけしてきました。また来年も同じ様に害虫が出てくるかもしれないかもしれません。日頃からご協力いただいているボランティアの皆様やご家族様から駆除についてご助言がいただければ幸いです。是非ともご協力賜りますようお願い申し上げます。



# 十二月予定行

- 十二月 五日 床屋さん〔寿〕
- 十二月 七日 犬山市介護相談員さん
- 十二月 十五日 美容院さん
- 十二月 十八日 クリスマス会
- 十二月 二十一日 床屋さん〔濫・尚〕
- 十二月 二十三日 床屋さん〔寿〕
- 嘱託医先生往診・・・毎週水曜日
- 皮膚科先生往診・・・十二月三日
- 犬山病院先生往診・・・十二月七・二十一日
- マッサージさん往診・・・毎週月・水・金曜日
- 理学療法士さんリハビリ・・・十二月十日
- 菓子販売・・・〔濫〕毎週火曜日
- 〔尚〕毎週金曜日

※ インフルエンザ感染予防にて

慰問を中止しています  
 ご利用者の皆様は慰問の再開を楽しみにしておられます。感染が治まった際には何卒よろしくお願い致します。

## 皆様への感謝の心

日頃より、犬山白寿苑の運営にご理解とご協力を賜り、隔月毎位、篤志家の方々からご寄付を賜り、利用者の方の生活の充実がより一層図られておりますこと、苑長外職員一同心より感謝いたしております。

(全事業所共通)

TEL : 0568-67-6699

FAX : 0568-67-8910

(居宅・地域包括・在宅支援)

TEL : 0568-67-6684

FAX : 0568-67-8910

E-mail:hakujuen@i-hakujuen.or.jp

HP:http://www.i-hakujuen.or.jp

ナーシングホーム (特養) 犬山白寿苑

デイサービスセンター犬山白寿苑

敬愛

犬山白寿苑

在宅介護支援センター  
犬山白寿苑

地域包括支援センター  
桑田地区サブセンター

犬山白寿苑ショートステイ

犬山白寿苑ケアマネジメントセンター