

◇ ご利用案内 ◇ Usage Guidance

● 営業時間

24 時間 365 日

● サービス実施地域

原則、川越市と狭山市

● 施設送迎時間

月～日曜日の午前 8:30～午後 5:30 まで

● 食事ご提供時間

朝 食…午前 7:30～午前 8:30

昼 食…午後 12:00～午後 1:00

おやつ…午後 3:00～午後 4:00

夕 食…午後 6:00～午後 7:00

● 入浴ご利用時間

原則、午後 2:00～午後 4:00 まで

● ご利用対象者

要介護 1～要介護 5 の方

要支援 1～要支援 2 の方

(要介護認定申請中の方もご利用可能)

● お申込み方法

ご担当のケアマネジャーまたは当施設へ

ご希望の日程等ご連絡ください。

● お問い合わせ先

TEL **049-247-7311**(代)

月～金曜日の午前 8:30～午後 5:30 まで

E-mail soudan3@houseikai-y.jp

ホームページ <http://www.houseikai-y.jp/>

◇ 地図 ◇ Map



◇ 交通案内 ◇ Access

電車の場合



● 西武新宿線「南大塚駅」より車で約 8 分

● 西武新宿線「南大塚駅北口」「新狭山駅北口」より徒歩で約 20 分

● JR 川越線「的場駅」より車で約 20 分

自動車の場合



● 関越自動車道「川越 I.C」より狭山市方面へ約 10 分 ※駐車場 50 台

◇ 発行・編集 ◇ Publisher

発行 社会福祉法人 芳清会

ショートステイ八瀬の里

〒350-1172

埼玉県川越市大字増形 164 番地

TEL 049-247-7311(代)

平成 30 年 1 月 15 日 発行



ショートステイ

2018年2月号

インフォメーション

Short Stay
2018 February
Information

◇ 本号の内容 ◇ CONTENTS

01 インフルエンザなどの感染症予防&対策

★栄養&十分な睡眠(休養)を★



社会福祉法人 芳清会

● インフルエンザなどの感染症予防 & 対策について…

【1】感染症を予防する生活習慣

1) 手洗い

感染症予防の基本中の基本。お家にある机、水道の蛇口、ドアノブ、スイッチボタン…など生活の中でたくさんの物を手で触れることが多いと思います。

その物に触れた手を介して、口・目・鼻など粘膜から体内に入り感染します。石鹸などによるこまめな手洗いで感染の機会を減らすことができます。

【参考】農林水産省・ちゃんと手を洗っていますか？

<http://www.maff.go.jp/j/syuan/seisaku/foodpoisoning/handwash.html>

2) うがい

うがいは日本独特の生活習慣のひとつ。うがいをした場合の発症確率は、うがいをしない場合に比べ40%低下するという報告もあります。ある人は、決まった時間に2~3時間を目安にする、外出前後にする…等の様々です。私たち職員も勿論、1)手洗い&2)うがいは1セットで行ないます(感染症にかかることは殆ど無いです)。

3) マスク(咳エチケット)

病医院では当然のように患者さんもマスク(冬季は良く見かけますね)を着用します。咳やくしゃみにウイルスが含まれています。

ドラッグストアでまとめて買った方がお得！できれば1つ1つ包装されているマスクの購入 & 常備をお奨めします。

4) 部屋の換気

インフルエンザウイルスは乾燥した空気を好みます。ノロウイルスによる感染性胃腸炎で嘔吐した場合でも、空気中にウイルスがまき散らされるため換気が重要です。

冬は乾燥しやすい時期で、加湿もポイントです。湿度40~50%を目安に濡れたタオルをかけたり、スプレーで水を噴霧したりなど行ない、清掃(掃除機・雑巾がけ)をします。

5) 食事(栄養) & 睡眠(休養)

①タンパク質:免疫で主役の白血球細胞や抗体の原料となります(肉類、魚介類※2枚貝は良く熱を通した調理、豆腐・納豆などの大豆製品、乳製品、卵、豆類)。

②緑黄色野菜や淡色野菜(最近では免疫強化機能が注目)。

③果物:甘い果物はカロリーのとりに過ぎに注意。

④ファイトケミカル:ブルーベリーのアントシアニン、お茶のカテキン、キノコのβグルカンなど第7の栄養素で免疫強化。

⑤発酵食品:免疫活性化。

⑥炭水化物でエネルギー補給。

⑦十分な睡眠:免疫力の回復は睡眠によって保たれます。最近では「笑い」によって保たれます。最近、NK細胞(ウイルスやがんなどを殺す細胞)の活性・脳の働きに注目。

【2】ご利用のお願い

例年通り、ご利用前に『鼻水、咳、くしゃみ、体がだるい、発熱、食欲がないなどの風邪症状や腹痛、下痢が続くなどの胃腸症状、その他、感染症と疑う(いつもと違う症状が表れている)場合は、当施設へご連絡ください。

また、ご利用中に感染症を疑う場合は、一時お部屋に限り場所の制限、面会の制限、直ちに病医院へ受診します。その際に、感染症と判断した場合は、**原則、ご帰宅をお願いしています。**ご家族様のご理解、ご協力のほど宜しくお願い致します(介護施設において感染症のまん延と発熱による全身状態の悪化で予後に影響します)。

現在、ご利用開始からご利用終了まで、ご利用者様にマスク着用をお願いしています。ご帰宅時にマスクを着用しているのは、感染症を予防するためですので、ご了解ください。

今後も何卒、

宜しくお願い致します

