

うさぎだより Vol.9



10月27日 敬老フェスティバル

10月27日に実施しました敬老フェスティバルの様子をご報告致します。当日は晴天にも恵まれ、たくさんの方がご来場されました。

10種類の露店と催し物などを実施しました。

院長からのご挨拶



WAO！活動の一環『RUN伴 たすきリレー』の、たすき交換の場としても利用

今年は健康チェック・相談コーナーも設けました。



ボランティアの方による声楽。他にも多数の方に参加して頂きました。ありがとうございました。

ご来場いただき、ありがとうございました。来年も実施予定ですので、ぜひご来場下さい。

インフルエンザが流行しています

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行していますが、今年からは11月上旬からと、例年よりも早い時期から流行しています。

インフルエンザを予防する有効な方法

- ①流行前のワクチン接種・・・感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効とされています。
- ②外出後の手洗い等・・・手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒も有効です。
- ③ 適度な湿度の保持・・・空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。
- ④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取・・・体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

インフルエンザは、主に、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）によって感染します。普段から咳エチケットを心がけて下さい。

【咳エチケット】

- ①他の人に向けて咳やくしゃみをしない（1m以上離れる）
- ②咳やくしゃみが出るときはマスクをする
- ③手のひらで咳やくしゃみを
受け止めたら手を洗う・・・など

精神科作業療法のご紹介

精神科作業療法とは

様々な作業(手芸・体操・カラオケ・ゲーム等)を通して、よりその人らしい生活を取り戻していただく為の治療。また、楽しむことによる気分転換や心身機能の維持、人との交流の場となっています。

当院で行っている作業療法内容

唄・体操(集団活動)

脳トレ体操や棒体操など日によって様々な種類の運動を行います。唄では懐かしの唱歌や歌謡曲を歌います。



個人活動

ひとりひとりが個々でご自身にあった作業を行っています。編み物・色塗り・紙細工・刺し子など女性が好む手芸だけでなく、パソコンや将棋、革細工など男性も行いやすい活動も取りそろえています。また、個人活動は作業を行うだけでなく、お一人お一人が、落ち着いて過ごせる環境を提供することにも着目しています。

敬
老
フ
エ
ス
テ
ィ
バ
ル
で
も
提
示



12月6日 パーキンの集い

12月6日に行いましたパーキンの集い 第2回の様子をご報告します。今回のテーマは『薬物治療』でした。



当日は50人以上の方が
ご来場



奥村先生から動画も交えて約30分の講義



たくさん質問していただき、
質疑応答の時間は30分程
となりました。
奥村先生が詳しくご回答

ご参加いただき、ありがとうございました。
次回は来年2月7日(金)。
テーマは
『非薬物治療～手術～』です。
お気軽にお越し下さい。

同講義単独の報告書も作成しています。当院のホームページに掲載している他、外来で配付もしておりますので合わせて、ご閲覧下さい。

担当：白井病院 「メッセージを伝える」グループ
今後の報告予定 未定

ご意見、ご感想は info@shiraihp.or.jp まで
お願い致します