

今のうちから風邪対策をこころがけて

「ただの風邪」でも、高齢者にとっては命取りになります。

キンモクセイの花の前でパチリ！
嗅覚を楽しむのも良い刺激になるでしょう

急に寒くなりました。皆様お風邪など召されていらっしやらないでしょうか？

倶楽部千代田會館でもちらほらとお風邪の方が見受けられます。急に発熱されたり、食欲がなくなる方がいらっしやいます。いつもより少しペースが速いようです。スタッフサイドでは全員マスクの着用など感染防止に努めておりますが、ご家庭でも予防接種などご

対策いただけますようお願い申し上げます。

それにしても何だか風邪って不思議ですね。私はつい最近まで風邪とインフルエンザの区別が付きませんでした。インフルエンザは風邪の重症なもの、という程度の認識しかありませんでした。でも調べてみると風邪というのは単体の病気の名称ではなく、いろいろな原因によっておこされる症状の総称、つまり咳が出たり、鼻水が出たり、喉が痛んだり、体の節々が痛くなったり、体が冷える、体温が上がるなどの症状の名前です。原因は様々ですが、主に呼吸器を中心に出る症状そのもののことを言うんだそうです。そういった症状は免疫反応ですから、一生懸命体が原因の菌やウイルスと戦っている最中とも言えます。原因は同じとは限りませんが、薬で根本的な原因をやっつけるのは難しいのです。例えば鼻水を止める、喉の痛みを抑える等の薬はありますが、それはあくまでも症状の緩和であり病気を治している訳ではありません。根本的に直すにはやはり体を温めて休息するしかないようです。インフルエンザはイ

ンフルエンザウイルスによって引き起こされる、風邪の症状を持つ病気ということになります。インフルエンザと風邪はしっかり区別すべき、と言われるお医者さんも多いそうです。「ただの風邪」と違ってインフルエンザは直接命にかかわってくる病気だからというのが理由ですが、抵抗力の弱っている高齢者の方々にとっては、「ただの風邪」も命取りになることがあります。ここに通って来られるご利用者様は皆さん「無理をしてしまう」世代の方です。私たちがやご家族の皆様で、お体に無理をされないよう、周囲で見守っていかねばなりません。暖かくして、栄養を摂っていただきましょう。インフルエンザウイルスについては湿度に弱いので、特に乾燥する秋、冬場は室内の湿度で四十%キープを心がけましょう。加湿器を用意しなくても洗濯物を部屋干しするだけでもいいそうです。

ああ、ここまで書いていたら私も鼻水が出てきて、少し寒気がします。暖かくして休ませていただく事にします。皆様もくれぐれもご自愛くださいようお願いいたします。

旗揚げゲーム



さあ、赤（緑）上げて！白下げない！
ご利用者様の笑い声が広がります。

のんびり穏やかに過ごして頂く時間がある一方で、体操やゲーム、それにお散歩など、アクティブな時間があります。単純な運動で適度に脳を刺激するのがいいようです。例えうまくできなくても、少しでも体を動かす、声を上げる、みんなで一緒に大笑いする。ご利用者様の体と感情を動かすことは、普段動かさない体に少しずつオイルをまわしていくようなものです。活発に動かれる方も、どうしても自分で体が動かせない方も一緒に楽しんでいただけるようなゲーム、レクリエーションをスタッフみんなで日夜考えています。



二人は仲よし



ご利用者様から朝顔の種を頂いていました。ついで種をまくのが遅くなりました。九月になってからようやくやくつるが伸び朝顔らしくなりましたが、それでも花が咲きません。このまま枯れてしまうのかと残念がっていたら九月の末ごろからようやく青い花が咲き始めました。とても涼しげで夏の盛りに咲いてくれたらどんなに私たちを涼ませてくれたかと……（笑）
来年はちゃんとまき時にまきましよう。



季節外れの……

ご利用を検討されている皆さま

お気軽に下記電話番号までご相談ください。

ご本人さまやご家族さまの見学を随時受け付けております。



東京メトロ丸ノ内線方南支線
中野新橋駅から徒歩1分
木造京町屋風の建物です



倶楽部千代田會館とケアネットのホームページ
<http://www.yayoi-home.com/takinou.php>

集めています

ケアネットでは、引き続き地域貢献活動の一環として、「ペットボトルキャップ回収」を行っております。集まったキャップはワクチン等に交換され途上国の医療等に役立てることが出来ます。地域でご協力いただけましたらお気軽に倶楽部千代田會館までお持ちください。またご家族のかたは送迎のドライバーまたはケアマネにお渡しいただければお預かりします。

小規模多機能ホームとは、地域の高齢者の方がいつまでも顔なじみの地元で、住み慣れた家でお過ごしいただくための様々なサービスをご提供する、高齢者のための施設です。