

# 興寿苑通信 秋号

社会福祉法人 興寿会  
令和4年11月12日（土）



最長寿は99歳の入所者様です！  
皆さまいつまでも  
お元気でいてくださいね😊

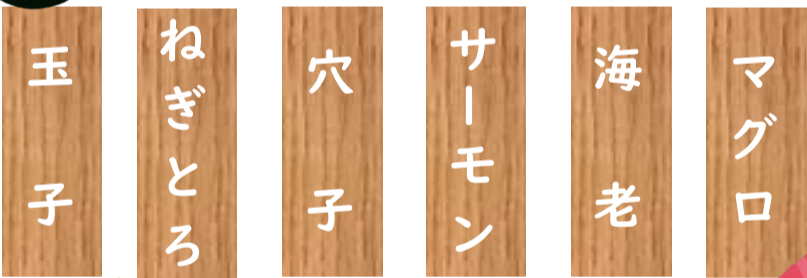
## 令和4年 祝敬老会



## 11月27日開催 海鮮丼



今年も『食べ放題』イベントがやってきます！！  
寿司職人が皆さまの為に  
心を込めて作ります



沢山おかわりして下さいね

## 秋に収穫期を迎える 『さつまいも』



さつまいもは芋類の中でも一番食物繊維が多く、**水溶性**と**不溶性**両方の食物繊維が含まれています。

**水溶性の食物繊維**は、腸での吸収をゆっくりにして血糖値の上昇を抑える効果があります。

**不溶性の食物繊維**には、便のかさを増やしたり腸の運動を促す働きがあります。

秋の献立では、さつまいもサラダやホクホクの甘煮・芋シェイクなどをご用意します！～お楽しみに～



## 2022年10月～12月 お楽しみ食（予定）

### 10月 お楽しみ食

- 2日（日） 敬老会
- 10日（月） ロコモコ丼
- 13日（木） カレーうどん
- 21日（金） きのこカレー
- 28日（金） あんかけ焼きそば
- 31日（月） ハロウィン

### 11月 お楽しみ食

- 2日（水） ポロネーゼパスタ
- 10日（木） たぬきそば
- 13日（日） 誕生日会
- 18日（金） 海軍カレー
- 22日（火） 釜めし風丼
- 27日（日） 海鮮丼

### 12月 お楽しみ食

- 6日（火） 味噌ラーメン
- 11日（日） 誕生日会
- 16日（金） カツカレー
- 18日（日） クリスマス会
- 22日（木） 冬至
- 24日（土） クリスマスチキン
- 31日（土） 年越しそば

## ご家族に新型コロナウイルスに

### 感染した方、または感染が疑われる方

#### がいる場合は以下の点に注意しましょう



#### 1. 感染した人と他の同居者の部屋は可能な限り分ける。

部屋を分けることができない場合でも、感染した方から少なくとも2m以上の距離をとったり、カーテンなどの仕切りを設置してウイルスが飛沫して感染する可能性を少しでも減らしましょう。

#### 1. 感染した方の世話をする人は、できるだけ決まった人にする。

#### 2. できるだけ家族全員がマスクを使用する。

#### 3. 小まめにうがい・手洗いをする。

#### 4. 日中はできるだけ換気をする。

#### 5. 取っ手、ドアノブなどの共用する部分を消毒する。

感染した方が別の部屋で生活していても、トイレや洗面所などを共用すると思います。ウイルスは物についてもしばらく生存しているため、ドアノブやベッド柵などにウイルスが付いている可能性があります。



#### 1. 汚れたリネン、衣服を洗濯する。

体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う場合は、手袋、マスクを使用し、一般的な家庭用洗剤を使用した洗濯機を使用して、洗濯し完全に乾かします。家庭用の掃除用洗剤でもウイルス量を減らすことができます。洗濯や食後の食器洗いを別洗いしたりする必要はありません。

#### 1. ゴミは密閉して捨てる。

鼻をかんだティッシュなどにもウイルスがついています。ご家族が触れると感染する可能性があるため、すぐにビニール袋に入れ、密閉して捨てましょう。その後は直ちに手洗いを行ってください。

引用・参考文献：厚生労働省ホームページ

新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項(日本環境感染学会とりまとめ)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/newpage\\_00009.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/newpage_00009.html)

## ご家庭でできる感染予防対策

今年はインフルエンザウイルスと新型コロナウイルスの2つが流行するといわれています。

今までと同様に手洗いやうがい、密接となる場所ではマスクの着用など様々な感染対策を心がけて、この冬も元気に過ごしましょう！

## 感染予防の3原則

### ① 感染源を避ける

### ② 感染経路を断つ

### ③ 免疫力を高める



### 感染症予防の3原則

- ① **感染源を避ける**: ウイルスの排除(痰や鼻汁、吐物、排泄物などを素手で触らない。手洗いの徹底。)
- ② **感染経路を断つ**: 咳やくしゃみを持ち込まない・持ち出さない(マスクや室内換気の徹底)
- ③ **免疫力を高める**: 栄養、睡眠、休息を十分にとり、適度な運動をして体力をつけ、必要な予防接種を受ける

症状の変化を早い時期に気づくためにも、免疫力を維持することは大切です。

そして重症化を防ぐためにも、

- ☆ 睡眠や休息をしっかりとって疲れをためない
- ☆ 規則正しい生活リズムを心がける
- ☆ 栄養バランスのよい食事を摂る

など普段から健康管理に気をつけましょう。

また、高齢者、乳幼児、持病がある人などは免疫力が低いため、とくに注意しましょう。

引用・参考文献:

厚生労働省ホームページ 高齢者介護施設における感染対策マニュアル改訂版

<https://www.mhlw.go.jp/content/000500650.pdf>

医療情報メディア【medicomi】感染症予防の3つの原則とは？家庭でできる対策はある？

<https://medicomi.jp/75626>