



天家デイサービス

です

秋号

流行を防ぎましょう！『新型インフルエンザ』



Q:インフルエンザはどうやって感染するの？

A:2つの感染方法があります。

飛沫感染(ひまつかんせん)	接触感染(せっしょくかんせん)
既にインフルエンザに感染している人の、咳、しゃみ、つば等と共に放出されたウイルスを吸い込むことで感染します。	ウイルスが付着したドアノブやスイッチ等に健康な人が触ることにより、粘膜や結膜を通

Q:感染を予防するためには、どんなことをすればいいの？

A:下記のような方法があります。自分の行動をチェックしてみましょう

- こまめにうがい、手洗いをしていますか？ ⇒ 外出からの帰宅時・食事の前など
- 咳エチケットを守っていますか？ ⇒ 咳が出る人はマスクの着用を！ない場合はティッシュで
- 1日3食のバランス良い食事を心がけていますか？ ⇒ 食事で抵抗力をつけましょう
- 規則正しい生活を送り、十分な睡眠をとっていますか？ ⇒ 生活リズムを守りましょう
- 疲れている時に外出していませんか？ ⇒ 免疫力が低下しています



“元気のでる” ツボ



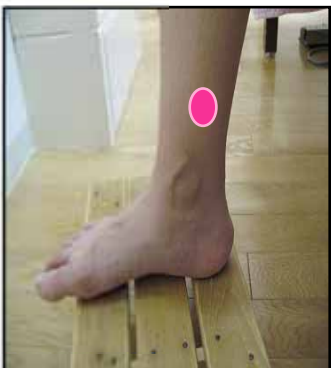
【手の三里】

- ・冷えやむくみ
- ・上肢の疲れ
- ・肩こり
- ・便秘の解消(右手)



【合谷】

- ・目、鼻、のどの痛み
- ・口内炎
- ・顔に関する疾患
- ・カサカサ肌
- ・朝のめざまめを快適に



【三陰交】

- ・全身、足の疲れや冷え
- ・ホルモンのバランスを整える
- ・血圧の安定

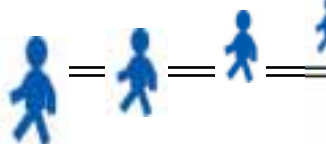
利用料変更のお知らせ

平成21年10月の利用分から『事業所評価加算』が追加になります。

金額は、自己負担月額【100円】で要支援1・要支援2の方のみが対象となります。(要介護の方は変更ありません)

*事業所評価加算とは？

介護予防の取り組みを行う事業所のうち、**基準を達成し運動機能向上が認められた**事業所のみが加算できる料金で



～介護に関するご相談は～

(541) 2528

担当：熊坂

