

新型インフルエンザ

感染予防のコツ

新型インフルエンザ



第20号
平成21年夏
富山県
作業療法士会
地域リハビリテーション部

新型ウイルスの主な感染経路

経路その①

飛沫感染

感染した人のせきやくしゃみ、つばなどとともに出されたウイルスを、他の人が吸い込むことで感染する。

NG



経路その② 接触感染

感染した人が、くしゃみやせきを手で拭いた後、鼻水を手でぬぐった後に、ウイルスが付着した手で「机やドア」など物に触れると、物を介して他の人の手にウイルスが付着し、体内に入ることによって感染する。

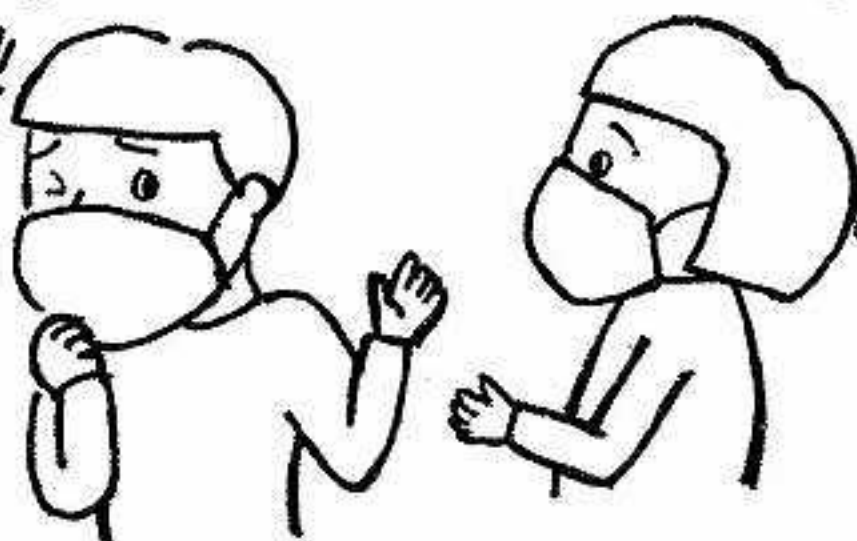
その③

せきエチケットを心掛ける!!

せきエチケットとは...

- せき、くしゃみの際、ティッシュ等で口と鼻をおさえる。
- 他の人から顔をそらす。

OK



その② 手洗いする!!

手洗いのタイミング

- せきやくしゃみを手で拭いた後。
- 鼻をおんだ後。
- 帰宅時や人ごみが出た後。
- 食事の前や食品を扱うとき。

その① マスクをつける!!

- 使い捨てマスクを使用する。

- マスクはあごの下まで広げて、口と鼻がはくれるようぴったりと装着する。

- 1度はずしたマスクは捨てる。
- 捨てるときは、ゴム部分をもち外し、7日つきのゴミ箱に入れる。

健康管理を心掛けて夏を...



食事の自助具

その1

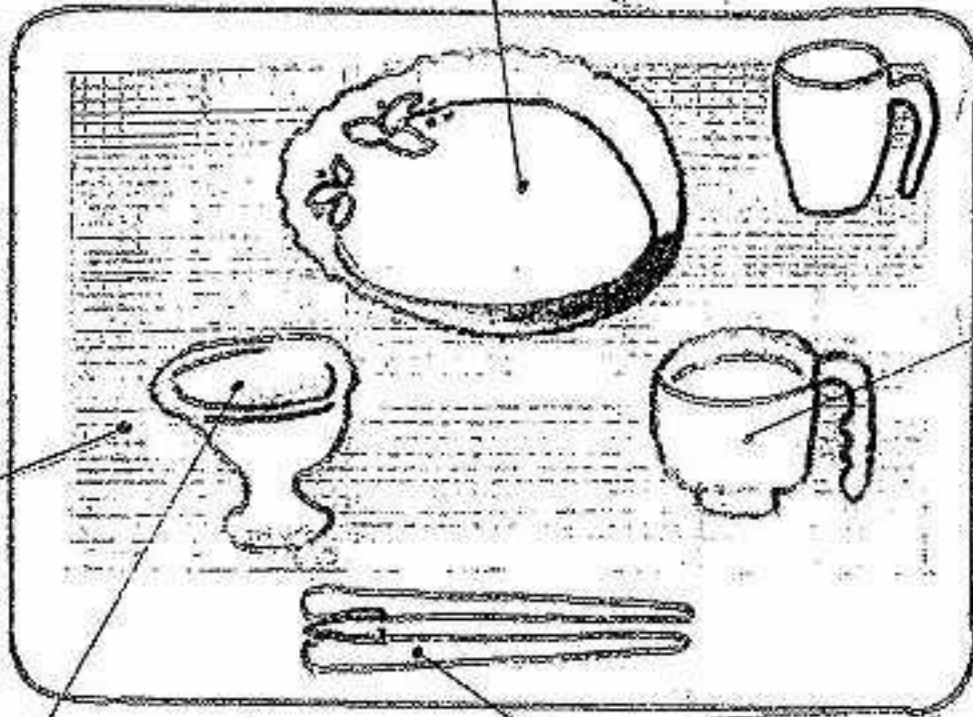
“食べる”という行為は、栄養確保や楽しみの観点から日常生活の中で重要な位置を占めます。食べることが困難な方が少しでも自分の手で食べられるように、さまざまな自助具があります。今回は市販されている食事の自助具の一部を紹介します。

大きく反り返ったお皿で、食べ物がすくいやすく、食事を最後まできれいに食べることができます。色々なタイプがあり、中には滑り止め加工や手に添えやすい形もあります。

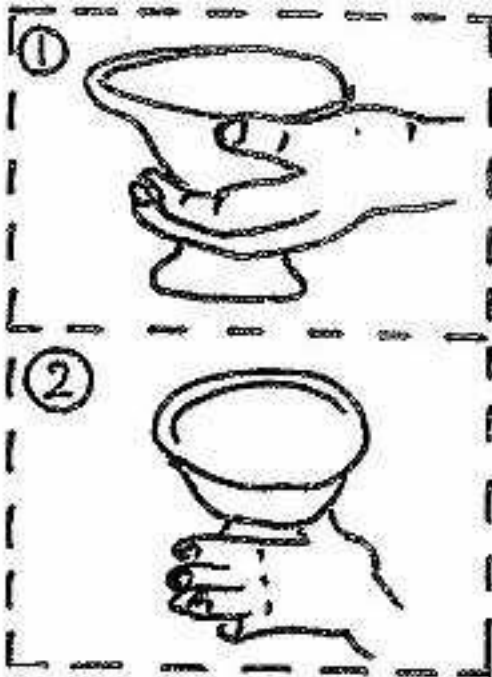
断面図



滑り止めマット
スプーンで食べ物を
すくうときにお
皿がずれることを
防止します。
片マヒがあって、お
皿を変えられなくても
大丈夫!!



お椀を持つ力が弱い
方でも、手を引かける
だけで、安全に口元へ
運ぶことができます。
図：らくらく汁椀



- ① 指の間にさしこんで持ち上げるタイプ。手の力が弱い方にオススメです。
- ② 底を押さえ、卓上に安定させるタイプ。皿を押さえる力が弱い方にオススメです。

図：ほのほのお茶わん

箸の間にピンセット！左右どちらの手でどんな風に握っても、箸の先が自然にキチッと合うから、利き手でなくても大丈夫。

図：楽々箸ピンセットタイプ

食事自助具の特徴

- ◎ 安全性 軽くて丈夫
皿が熱くぶりにくい
- ◎ 耐久性 壊れにくい
皿は、電子レンジや家庭用食器洗淨機に対応しているものが多い
- ◎ 利便性 使いやすく、使い方が簡単
- ◎ おしゃれ感 色や形等の外見上が受け入れやすい

※ 食事の自助具は、上記以外にも様々なものがあります。どのような物が適しているかは、お近くの作業療法士に御相談下さい。

本の紹介

『バニラ エッセンス』

ラジオ等で著者のピアサポート活動(かつて患者だった自分が相談や支援活動を行うこと)を知っていた自分は、元気になるヒントが欲しくてこの本を読みました。そして、「大丈夫よ」という言葉で辛い心が楽になりました。おすすめの一冊です。

著者依鈴子

アキラ エリコ
赤穂 依鈴子 著

星和書店 160頁

¥1,500(税別) 2009年

バニラエッセンス
うつ病からの贈りもの

星和書店

作品紹介

大輪あじさい ~ 介護老人保健施設 73さんかめさん



6月に行われたあじさい祭りのため利用者全員で作りました。
「発色スチロールに花紙を差し込み傘に貼る」という簡単な工程で、みなさん真剣に取り組んでおられました。
利用者全員で咲かせた大輪あじさいはあじさい祭りを華やかに彩ってくれました。

NPO法人 言方問 理美容サービス

髪ねと

障害を持っている方も利用しやすいお店紹介



利用料金

★ 福祉施設、病院言方問

カット(顔そり込) ... ¥2,000
カラー ... ¥3,000~
パーマ ... ¥4,500~

★ 在宅言方問

カット(顔そり込) ... ¥3,200
カラー ... ¥4,000~
パーマ ... ¥5,500~
シャンプー ... ¥800

◎ お得なWEBクーポンあるよ!

福祉施設や病院、在宅で
療養中だから、理美容院に行けない.....

そんな皆さまのもとに理美容師さんが、言方問し

『美しいヘアスタイル』と『肌のリフレッシュ』をお届けします!!

「髪ねと」のここが素晴らしい!!

- ・ 移動シャンプー台完備。
カラーもパーマも気軽にできる!
- ・ 出張費がいらない!
- ・ 一人からでも利用できる!
- ・ 希望の日時に合わせてくれる!
- ・ 富山県内ならどこでも利用できる!
なと"なと"...

↓ご予約・お問い合わせは↓

TEL 076-435-5820

担当: 高橋

ホームページ <http://www.e-kaminet.jp/>

事務局 〒930-2258

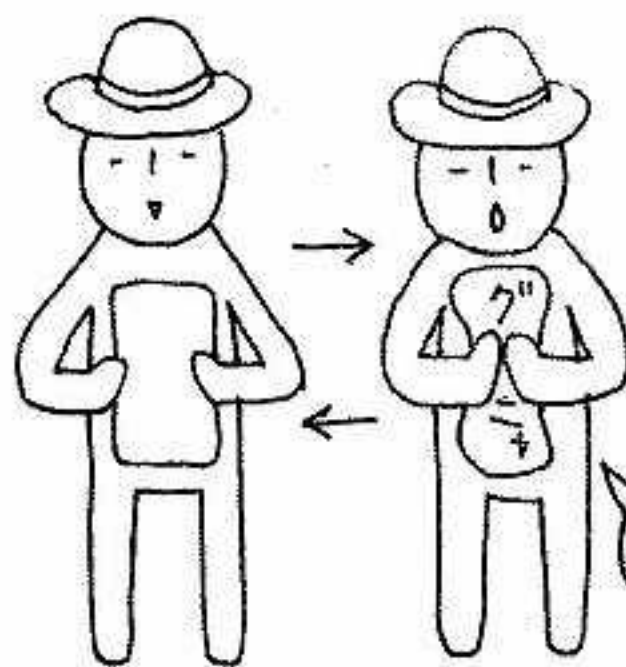
富山市四方東、北須田31

体操紹介 自宅でもできる 簡単体操

★ 機械を使わずに、いつでも、誰でも 行いやすい お手軽体操です ★

「枕つぶし」

胸の運動、強化: 大胸筋



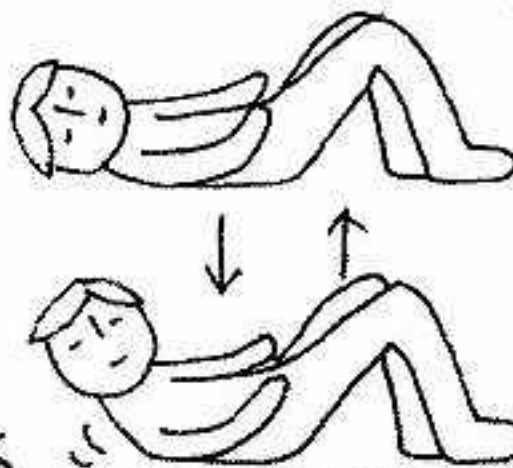
- ① 胸の高さで枕を両手で持つ
- ② 息を吐きながら枕をつぶす
- ③ 力をゆるめる

寝たままでもできますね



「へそのぞき」

腹筋の運動、強化: 腹直筋

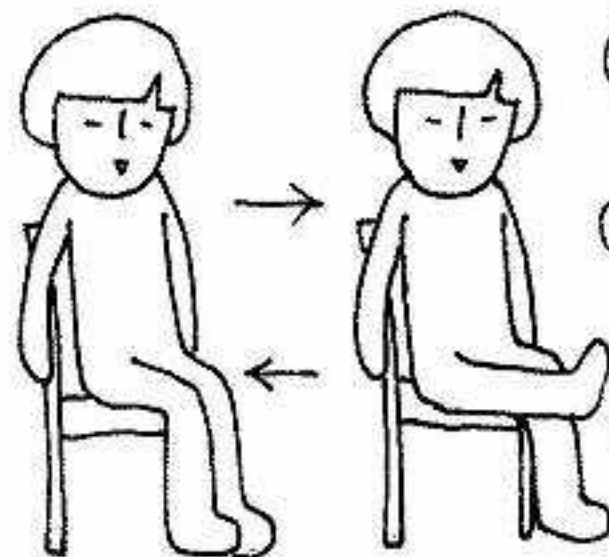


- ① あお向けになり膝を90度程曲げる。手は太ももの上におく。
- ② 息を吐きながら体を起こす。手のひらは、太ももの上を滑らす。
- ③ 元の姿勢に戻す。

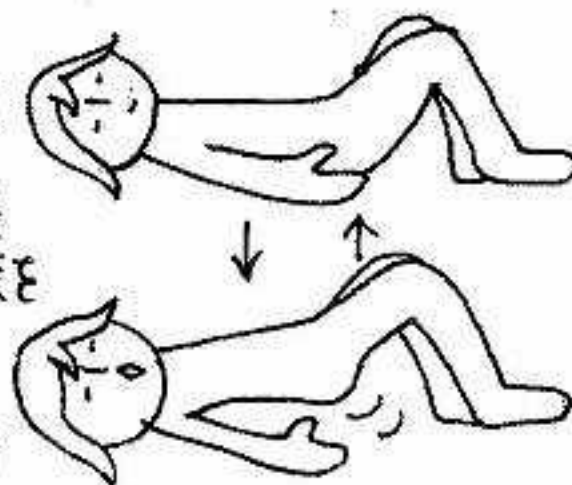
背中が曲がってあお向けになれない時は、「座って足踏み」をしましょう

「座って膝伸ばし」

太ももの運動、強化: 大腿四頭筋 (太もも前面)



- ① イスに腰かける
- ② 息を吐きながら膝を伸ばす。
- ③ ゆっくり戻す。



「寝たまま腰浮かし」

おしりと太ももの運動、強化: 殿筋、ハムストリングス (おしり) (太もも後面)

- ① あお向けになり、膝を90度程曲げる。
- ② 息を吐きながら腰を浮かす。手と肩は床につけたまま。
- ③ ゆっくり戻す。



あお向けに寝て膝を90度に曲げた状態から ゆっくりと伸ばすバリエーションもあるよ。

テレビをみながら！横になりながら！いつでもできますよー。

あとがき

今年5月からインフルエンザが流行し、6月末には富山県でも感染者が認められました。

夏になっても治まることなく、少しずつ感染者がみられるようです。私事ですが、今年2月に始めてインフルエンザ(A型)にかかりました。熱も最高で37.8℃。殆ど37℃前後でした。診察に行、た病院でも「インフルエンザとは考えにくい」と言われましたが、異様な倦怠があった為、念の為検査してもらった所「大方の予想が外れA型です」とのこと。5日間仕事を休むはめに、そしてその間に職場には感染ニュースがまわり、出勤すれば有名人に…。検査してもらわなければ良かったかなと思う反面、知らずに出勤していれば感染拡大になたろうな。ということで、皆さんも疑わしいと思った時は是非検査も!! まあ、まずは手洗い、うがい、そして体力をつけて園の進入を防ぎましょう!! (た)