

2018年2月号



# かざぐるま ニュース



## 見逃すなインフルエンザ!!

インフルエンザウイルスにはA型、B型、C型の3種類があり、このうち感染力が強いのがA型とB型です。特にA型は大流行しやすく、2009年に大流行した、「新型インフルエンザ」もA型です。ウイルスは常に変異しているため、同じA型でも毎年違ったウイルス株が流行します。だから同じ人が何度もかかり、ワクチン接種もその年ごとに必要となります。感染の経路は大きく2つあり、くしゃみや咳からうつる飛沫感染と、物を触ってうつる接触感染があります。感染した人が咳やくしゃみをする時、ウイルスを含む飛沫が2mほど飛びます。これを近くにいる人が吸い込むと、ウイルスが鼻や喉の粘膜に付着して感染します。

同じウイルスに感染しても、体がどう反応するかは人により異なります。若い人や体力のある人は高熱や節々の痛みなどの激しい症状が現れやすいですが、高齢者や体力のない人では強い症状があまり出てこないことも多いのです。高齢者のちょっとした気づきにくい異変をキャッチし重症化を防げるようにすることが大切です。また、インフルエンザにかかったらマスクをつけ、しっかり手洗いやうがいをすること、また医師の指示があるまで自宅療養をしましょう。

## 危険な雪道での転倒対策!!

普段履いている靴では、スリップするのは避けられません。

できれば靴底の溝が深いトレッキングシューズがおススメです。車や人通りが多い場所では雪が踏みしめられた状態になります。こうした場所を歩いて滑りそうになった時、靴の中で足が動いてしまい不安定になります。長靴の場合はピッタリサイズで履くのがいいそうです。また、横断歩道を渡るときも白く塗装された部分は滑りやすいので注意しましょう。

歩く時のポイント

- 歩幅は極端に狭くして(自分の足のサイズぐらい) 一歩一歩慎重に踏み出す。
- 着地は靴底全体でベタ足で踏む。
- 路面の状況をよく見て、滑りにくい道を選んで歩く。
- 前傾姿勢で歩く。(尻もち転倒を防ぐため。)

転倒予防対策をしっかりして冬を乗り切りましょう!!



【事業所番号：2364590139】 訪問看護リハビリステーション かざぐるま  
管理者 木全 実香

〒488-0824 尾張旭市西山町 1-6-4 グランドハイツ西山 1B

TEL : 052-769-6551 FAX : 052-769-6638