

## ●インフルエンザ

### 流行のピークが到来

ブラジルではジカ熱の蔓延が話題となつていますが、日本でもインフルエンザ流行のピークの時期に入りました。ご家庭でも慎重に対応してください。

### ■インフルエンザの症状

普通の風邪よりも症状が重いことと、感染力が強いことが特徴です。

	普通の風邪	インフルエンザ
潜伏期間	5～6日	通常1～2日
発症期間	3日程度	10日以内
発熱	37～38度	38～40度
鼻水	ひきはじめ	後から続く
咳・寒気	軽い	強い
頭痛・関節痛	軽い	強い

特に高い熱が出たときには、受診して医師の指示に従いましょう。抗インフルエンザ薬も症状が出始めてからの時間経過によつて種類が異なつてきますので、医師の指示にしたがいましょう。

### ■発症後の社会復帰の目安

一般的には、

#### 【発症の前日】

〜【発熱して5日間】

この期間は、鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。その期間は外出を控える必要があります。

学校保健安全法では

『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』

をインフルエンザによる出席停止期間としています。ただし、医師が「感染のおそれがない」と認めたときは、この限りではありません。



## ■1月あれこれ

### ▽1月も忙しく!

新年も変わらず忙しい日々です(笑)。皆様と一緒にの最初のお昼は「ちらし寿司」。今月は肉巻きやラーメンまで挑戦しました。

### ▽誕生日おめでとうございます

1月生まれの方がたくさんいて、毎回違う種類のケーキを堪能しました。



チョコ系のケーキやイチゴたっぷり、ミカンがのったものまで。。。甘い物は別腹ですね!

## ◆春にかけてのお休み情報

2月	11日(木)	
3月	21日(月)	祝日ですが通常営業
4月	29日(金)	

## ◆ご利用可能情報

お気軽にご相談ください。

### デイサービス若芝(小規模対応型通所介護)

住所: 三島市芝本町11-32

(三島信用金庫 本店営業部裏手)

電話: 055-983-0808 (渡部(わたなべ))

定員: 10名

営業: 月～土 (日曜・祝日・年末年始)

サービス提供時間: 9:15～16:30

<ふじしろ/若芝 デイグループ>

職員: 介護福祉士6名、認知症ケア専門士5名、  
看護師2名、社会福祉士2名、ケアマネ3名

<http://www.com-work.jp/>

# 認知症ケアの工夫 食事編(2)

## ●食事に時間がかかる

### ケース

アルツハイマー型認知症で、日中はデイサービスを利用しているAさんのケースです。

### ■なかなか食べようとしない

「朝、食事をしようとしてもなかなか食べようとしない。スプーンをもたせても、うまく使えないように困っています」と家族からケアマネジャーに相談がありました。相談を受けたケアマネジャーがデイサービスでの様子を確認したところ、食べ始めるまでに時間はかかるが、周りの方と会話しながらゆっくりと食べており、先日も大好きなサンマの塩焼きをキレイに食べたばかりであるとのことでした。



### 【状況の分析】

自宅での食事環境を確認すると、家族はAさんをデイサービスに送り出す前に洗濯や掃除など家事作業を終えるために、Aさんの食事は忙しくしていました。妻は先に食事を済ませ、Aさん一人で居間で食べるという状況でした。迎えるの時間もあるため急かすことも多く、簡単に済ませることができるようコーンフレークと牛乳という日もありました。デイサービスでは道具を使った食事ができています。痛みや麻痺のような手指の問題もみられません。デイサービスの昼食は和食が中心でAさんの好みにもあったようです。

### 【対策・家族との連携】

ご自宅との連携を考えて、迎えるの時間を変更し、家族で食事が摂れるようにしてもらい、盛り付け・配膳はAさんも一緒にやってもらうことにしました。

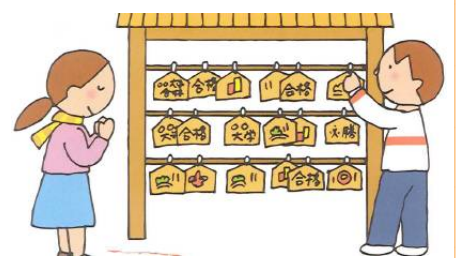
(「認知症ケア 最前線」より)



### 食の豆知識

#### 節分は麦とろっちはん

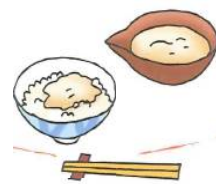
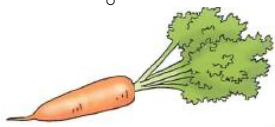
関西発の「恵方巻」が広まっていますが、江戸時代後期、京・江戸・大坂では健康食の麦めしに山芋のとろろ汁や鰹の煮出し汁をかけて食べるのが一般的だったとか。



### 旬をいただく

#### にんじん

にんじんはその甘みも、豊富なβカロテンの量も冬がイチバン。カロテンは抗酸化作用が高く、免疫力をアップし、皮膚や粘膜を強化する効果があります。皮に多いので、丸ごといただきましょう。油で調理すると吸収が高まります。



### おうちで手当て

#### 塩番茶の洗眼&点眼

眼のかゆみや疲れにおすすめ。煮出した番茶に塩を1%加えて、サッと湧かしたものを冷まして、眼を洗います。ときどき点眼してもいいです。温かいものをガーゼなどにしみこませて、まぶたにのせて蒸しても気持ちいいです。



### おうちで手づくり

#### 白菜漬け

半日天日干して、甘みが増した白菜を伝統海塩で漬けます。1週間から10日で出来上がり。それから2週間ほどおいしく食べられます。昆布、赤唐辛子、にんじん、柚子皮などを一緒に漬けてもおいしいです。



※参考：海ノ精クラブ

<http://www.uminosei.com/ryohri/>