

山館苑 だより



山館苑の応援団長
【やまちゃん】



11月に入り、肌寒い日が続いておりましたが、天気予報の予想どおり第2週目に初雪を認めました。平年より3日、昨年より4日早い初雪となったそうです。

山館苑の雪かきは大変だと聞いておりましたが、去年は雪がとても少なく、除雪を楽させていただきました。

大館市では除雪のボランティア（ハチ公スノーレンジャー）があり、私たち社会福祉法人水交苑でも例年、参加登録してボランティア活動を行っています。

概ね75歳以上の一人暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯で、子供や親族からの援助が受けられない方が対象となっております。期間や条件等はございますが、除雪でお困りの方は大館市社会福祉協議会までお問い合わせしてみてください。今年も雪が少ないと、ありがたいのですが・・・

【ノロウイルスにご注意ください】

これから時期に流行が予想されるのが、ノロウイルスです。ノロウイルスとは、嘔気・嘔吐と下痢を主症状とする急性胃腸炎の原因ウイルスのひとつで、特に10月から4月頃までの秋口から春までに流行する傾向があります。全年齢層における胃腸炎を引き起こすウイルスに挙げられており、特に体力の低下した方や、基礎疾患を持つ高齢者の方は重症化しやすいです。

環境中や糞便や嘔吐物などに存在するウイルスを、口を通して摂取したり、ノロウイルスに汚染された食事を摂取することでも、急性胃腸炎が引き起こされて感染が拡大することがあり、食中毒の集団発生につながります。感染拡大を防ぐ為には、素早く適切な汚物処理が重要となりますので、山館苑では例年講習会を開催して手技等を確認しております。

症状は、嘔気・嘔吐、下痢、腹痛を挙げられ、ウイルスが体に取り込まれてから半日から2日の潜伏期間を経て、嘔吐が始まります。その後、水様性下痢が出現し、2日ほどの経過で回復に向かうそうです。ノロウイルス胃腸炎の治療では、脱水をいかに避けるかが重要であり、ご家庭でできることは、水分を少しずつ 何度にも分けて飲むことだそうです。

感染しますと大変苦しい思いをしますので、トイレ使用後は徹底的に手洗いして予防下さい。



【冬期間の運転について】

気温がぐっと下がる冬の朝は、雪が降っていなくても路面が凍結していることがあり、ブラックアイスバーンに気づかずに走行して、毎年スリップ事故が発生しています。雪により視野が狭くなる・・道路脇に寄せられた雪で道幅が狭められる・・雪が音を吸収して歩行者が車の接近に気付かにくくなる等、冬期間は事故が起きやすい環境が多く発生します。走行中の急発進、急加速、急ハンドル、急ブレーキなど「急」の付く操作は、スリップやスピンの原因です。

前の車との車間距離を長くとり、スピードを出し過ぎず、右左折時には早めに合図を出すといった、いつも以上の「ゆとりを持った運転」を心がけて交通事故に遭わないように過ごしてまいりましょう。



【10月・11月の行事、生活の様子】

気軽に外出や外食に出かける事はできませんが、みんなでお弁当を注文して食べたり、誕生会などの行事やレクリエーションを楽しみながら、元気に過ごしております。

また、11月1日の「寿司の日」にちなんで、今月26日にはお寿司屋さんより寿司をとって昼食を楽しむ予定です。来月も宜しくお願い致します。

