

# ひまわり通信

## グルメデー

### すき焼き

#### 2024年 10月号

先ほどのチャートの質問番号順①～⑩の解説をのせてみます。確認してみてください。

#### 問題内容の解説

- ① 感染予防で一番重要なのは「手洗い」です。引き続き、外出後、調理前は手洗いの励行をください。
- ② 手洗いは水温で効果に差はありません。
- ③ 固形石鹼は細菌繁殖の可能性があり適切でなく、液体・泡石鹼を使用するのが理想的です。
- ④ 手洗いを 30 秒以上すると菌の 86% 死滅すると言われています。
- ⑤ イソジンは予防に使うと常在菌まで殺してしまい、ウイルスが侵入しやすくなります。
- ⑥ 換気扇を回すだけでは汚れた空気は逃げません。窓をあけ換気をしましょう。
- ⑦ 冬場のカキは生で食べることは控えた方が良いでしょう。
- ⑧ B 型はインフルエンザに対する免疫力が低いと言われています。次にかかりやすいのは AB 型です。
- ⑨ カキの中心温度が 85～90 度の状態で 90 秒以上じっくり加熱する必要があります。
- ⑩ インフルエンザの予防接種は大変効果的です。予防接種が感染を防ぐというよりは、かかってしまったときに重症化を抑えることができます。高齢者の死亡率を 80%、入院を 50%に抑えることができます。

皆さん、感染症に対する知識はどうでしたか？暑かった夏から、朝晩は冷え込むようになり寒暖差も出てきました。こういう時期は、体がついていかず、体調を崩しやすい時期でもあります。しっかりと栄養をとり、適度に運動をし、夜はしっかり体を休めてください。今年の冬も感染症にかからない、人に移さないという意識を十分に持ち、健康に過ごしましょうね。

#### ～新型コロナウイルス感染症についてのお知らせ～

新型コロナウイルス感染症は、5類感染症に分類され陽性者の療養期間が短くなっています。しかし、コロナに感染した場合、ウイルスの排出期間には個人差があり、発症2日前、発症後7～10日は感染性のウイルスを排出していると言われています。

感染症対策としては、個人、事業者の判断が基本になるとされており、ひまわりは、感染すると重篤化する可能性の高い高齢者を対象としたサービスです。療養期間が終了したとしても、咳などの症状が続いている場合などは、療養期間を延長させていただく場合もあります。

また、マスク着用においても、感染症のリスクを考え、継続して着用していただくことをお願いしています。認知症等によりマスク着用等の感染対策を徹底しきれない部分もある為、療養期間後も症状が安定するまで、利用を控えていただく場合がありますので、ご了承いただければと考えております。どうぞ、よろしくお願いいたします。

#### ～デイサービスセンターひまわりにおける感染症の療養期間に関するお知らせ～

新型コロナウイルス…発症日を0日と考えると発症日から5日間療養期間。例えば、10/3に発症した場合、10/8まで療養期間。10/9から復帰可能。  
 インフルエンザ…新型コロナウイルスと同様。発症から5日間療養していただきます。  
 ノロウイルス…症状が消失してから48時間は療養期間。

ふれあいセンター協同  
**デイサービスセンターひまわり** ふれあいセンター協同2階  
 安佐南区西原九丁目8-22  
 電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚

●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。  
**昼食付無料体験利用実施中！！☆お気軽にお問合せください☆**

☆過去のひまわり通信は、ホームページで見ることができます☆  
**「ふれあいセンター協同」で検索してみてください！**

曜日別定員空き状況 9/24 現在 定員 35名

月	火	水	木	金	土
2	1	3	4	2	4

#### コロナ以外にも感染症が心配な時期に入ります△

毎年、「例年にない暑さ」という言葉を耳にします。今年の夏も厳しい暑さが続き、熱中症や脱水を心配する利用者さんもたくさんおられました。そして、これからの時期は、コロナ感染以外にも、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症にも注意していかなければなりません。

今回は、「ひまわり式、感染予防知識診断」をのせてみました。今一度、ご自分の感染症に対する知識の確認と、注意すべきこととおさらいし、感染予防に取り組んでみてください。

