



「プラザイムス」は、患者様、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えるコミュニケーションペーパーです。

# 紅葉ドライブ

11月9日、すっきりした秋晴れの日に、3階の皆様で紅葉ドライブに行きました。

施設を出た車は多摩御陵に向かいます。途中、赤や黄色に色づいたケヤキや桜並木に、「きれいねえ」「お天気も良くて最高だわ」と利用者様方が笑顔でお話しされていました。

多摩御陵では色鮮やかなモミジが見られ、以前この付近によく来ていたと話されていた利用者様は「若い頃はここをたくさん歩いたけれど、やっぱりここは素敵ね」と懐かしそうに仰っていました。



帰路では甲州街道のイチョウ並木を通りました。見事に黄色くなったイチョウを見て「そういえばもうすぐいちょう祭りね」「銀杏はもう拾われちゃったみたいね。あれ、よく拾ったけど落ちてるとすごい臭いなのよね」等々、施設に帰るまで車内は皆様のおしゃべりで賑やかでした。 リハビリ科主任 小出 利恵



# 農地センター祭りに参加しました♪

11月19日に高齢者あんしん相談センター川口様と一緒に第10回上川農地センター祭りに参加してきました。

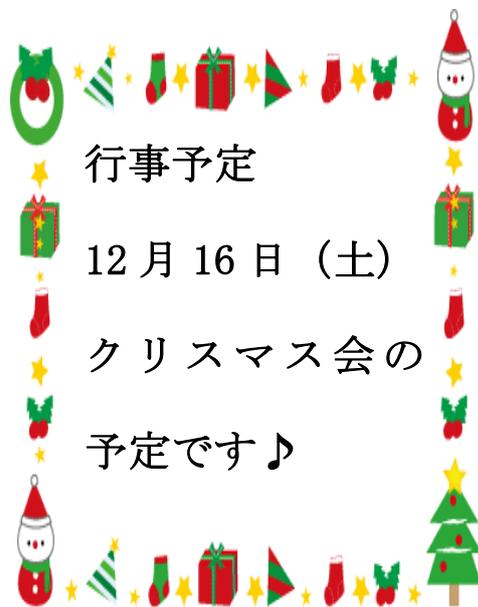
外では農産物の直売や地元の婦人会によるおやき、カレーライスの販売が行われました。体育館ではお琴の演奏、上川口小学校の生徒による合唱、帝京八王子中学校・高等学校のブラスバンドの演奏やチアリーディング等、様々な演目が行われていました。

当施設も参加した介護相談コーナーでは認知症のテストや福祉用具の展示・相談と合わせ、生活上での困りごとなどについてのアンケートを実施しました。 リハビリ科主任 小出 利恵



## 作品展示会 in やまゆり館祭

11月4日(土)～5日(日)に川口やまゆり館祭りで行われた作品展示会。昨年に引き続き、今年も通所リハの方々の作品を出させて頂きました。書道・ネット手芸・籐細工・貼り絵・ぬり絵等、ご利用者様の渾身の力作です。やまゆり館祭が終わった後も、ウエストケアセンター廊下で展示させて頂き、通る方の足を止めていました。



行事予定

12月16日(土)

クリスマス会の

予定です♪

【編集後記】 本格的な冬到来のようで、各地で初雪が観測されているようです。雪が降っていない場所でも、寒さの為、路面凍結する事も多くなると思います。今年もあと1ヵ月、歩行時の転倒注意はもちろんの事、ドライバーの皆様、安全運転でいきましょう。  
ウエストケアセンター広報委員会一同

発行元 介護老人保健施設ウエストケアセンター

発行年月日 平成二十九年十二月八日

〒192-0151 東京都八王子市上川町 2135

Tel:042(654)5511

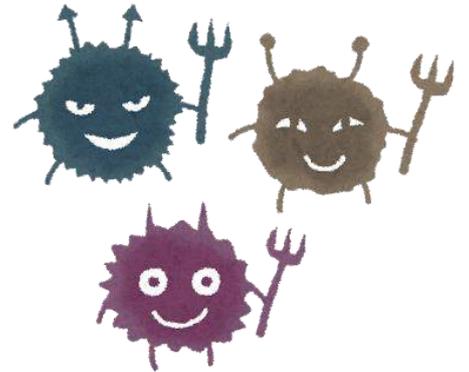
Fax:042(654)7716

<http://www.ims.gr.jp/west-hp/>

# ノロウイルスについて

ノロウイルス感染症は、乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層に引き起こすウイルス性の感染症です。ノロウイルスの増殖は人の腸管内のみですが、乾燥や熱にも強いうえ、長期間生存が可能で、感染力が非常に強く、少量のウイルスでも感染・発症します。

発生期間	11月頃から流行がはじまり12~2月にピークを迎える
感染源	ノロウイルスに汚染された二枚貝（主に牡蠣）などを摂取することで感染
潜伏期間	12~48時間
特徴	突発性の嘔吐・吐き気、腹痛から水様性の下痢症状



## もしかかってしまったら・・・

ノロウイルスには有効な抗ウイルス剤がなく、対症療法が行われます。特に抵抗力の弱い乳幼児や高齢者が感染すると、“脱水症状”になりやすいので、症状が少し落ち着いた時に、少しずつ水分補給を行ってください。

ヨーグルトがノロウイルスに良いとされています。ヨーグルトに含まれるラクトフェリンはノロウイルスやロタウイルスなどが侵入すると腸の表面にピタッと張りつき、細胞をウイルスからガードします。また、ラクトフェリンが胃の中で一部は「ラクトフェリシン」という物質に変化をして、直接ノロウイルスにくっつき、腸の表面にある細胞に入り込むのをガードしたり、死滅させたりします。

ヨーグルトの効率的な食べ方は食後に摂取することが良いとされています。空腹時に摂取すると胃酸で菌が死滅してしまうのでご注意ください。



## ホットヨーグルトレシピ

1. 耐熱容器にヨーグルトをいれ、電子レンジ500wで40秒温める。温めすぎると菌が死滅してしまうので注意してください。
2. お好みではちみつなどをかけて召し上がってください。

# 看護学生レクリエーション

11月2週間、創価大学看護学生の方々が実習にきてくださいました。学生さん達が今回、各フロアにてレクリエーションを企画してくださいましたので、各フロア職員がご報告させていただきます。

11月9日、3階フロアにおいて、看護学生によるレクリエーションが行われました。

まずは準備体操。タンバリンや鈴を持って大きな声で歌いました。メインの釣りゲームでは普段はなかなかレクに参加されない利用者様も身を乗り出して頑張っていました。

メダルや参加賞を手渡され、元気な学生さんのパワーをもらい心温まる時間となりました。 3階 介護福祉士 浦野玲子



11月8日、14時から30分間、創価大学生によるレクリエーション「秋の音楽祭」が行われました。赤と黄のはっぴ姿の学生さんが元気よく登場して、“赤とんぼともみじ”の歌を音楽に合わせてみんなで歌いました。よく見ると歌詞をなぞっている棒の先には、手作りの“赤とんぼともみじ”が付いていて、可愛い演出もしてくれました。全員に楽器（でんでん太鼓、カスタネット、タンバリン、太鼓、マラカス、鈴等）を持って頂き、最初は慣れない手つきでしたが、2～3回目には上手にリズムをとり、一生懸命演奏されている姿はとても微笑ましく、素敵な音楽祭となりました。

4階 介護福祉士 田中 やよい

11月8日創価大の看護学生による、みんなで秋を感じよう交流会を開催してくれました。まずは、秋といえば「紅葉」ですね。みんなで季節を感じるように、円を作り「もみじ」を合唱しました。もみじを歌いながら指の体操も一緒に行っていましたが、やはり少し難しかったようで、出ている方もいれば、手拍子だけの方、嬉しくて泣いている方などみんないろんな表情や動作をされていました。

第2部は音楽に合わせて風船を隣の方に渡し音楽が止まった時に風船を持っている人は自己紹介と秋の好物を答えるというゲームです。好物を「松茸・柿・さんま」等と秋ならではの食材を答えると看護学生による手作りの首飾りをプレゼントしてくれました。利用者様はとてもうれしそうですてきな笑顔も見られました。 5階 介護福祉士 中田 利沙

