



井戸ばた会議

1月号の★募集テーマから

冬をのりきる！ 私の風邪予防対策



風邪の予防。みなさん工夫をこらしていますね。ボクは、栄養ドリンクやビタミン剤でドーピング…じゃダメなんです（どおりで風邪ばかりひくわけだ…）。
（編集部）

個別対応で 重度者も毎日元気

栃木県 奥山久美子 40代

24年間、デイサービスと宅老所などを運営しています。利用者の介護度は高く、寝たきりの人もいます。風邪の予防対策で行っていることは、利用者全員にインフルエンザの予防

接種をする。脱水で食欲が落ちないよう、水分摂取をまめに行うといった基本的なことだけです。でも、この2、3年は、誰も風邪をひいていません。定員が、デイと宅老所を合わせて10名程度と少ないため、スタッフがすぐに利用者の変化に気づくこ

とができます。食欲が落ちてきたら、栄養をしっかり取れるメニューを考へて提供するなど、個別に対応していることも、プラスになっていると思います。また生活環境も、加湿器を置いて湿度を一定に保つなど、まめに気を配っています。

投稿用紙のご利用（p.41、もしくはホームページから投稿）で、掲載された方には、**1,000円の図書カード**を差し上げます。

リスク管理もアプリで



家族を巻き込み 風邪予防を実践

埼玉県 増川信行

地域密着型デイサービスを運営しています。

3年ほど前、利用者だけでなく、スタッフまでがインフルエンザなどに感染してしまい、後悔しました。

その年から、通年のうがい手洗いの指導や啓発をしてきました。家族にも、朝起きたときに口内の細菌が多いことを理解してもらい、「朝起きたら何よりうがい」を合言葉に取り組んでいます。認知症の利用者ばかりですが、家族とともに、生活づく

りに重きを置いた介護を実践しています。

だ液の分泌が少なくなっていることも、気をつける要素です。舌と口の運動や、1日に1,500ccの水分補給の大切さも、デイサービスだけの取り組みにせず、家庭にも向き合ってもらえるようにしています。

この冬は利用者もスタッフも全員、風邪やインフルエンザ、胃腸炎になつた人が1人も出ていません。ささやかな取り組みですが、これからも続けていきます。

水素水で 免疫力をキープ

東京都 今村真弓 62歳

複合型施設の居宅で働いています。訪問看護ステーションやグループホームなどがありますが、どの事業所にも、水を電気分解して水素水を生成できる浄水器を設置しています。水素が体の中で作られる酸性の物質を中和し、細胞が傷つくのを防ぐそうです。細胞が元気だと免疫力が落ちず、風邪をひきにくくなるのか。スタッフもグループホームの入居者も、まめに水素水を飲むようにしています。入居者の何人かは、風邪をひきにくくなったと言っていました。

