

# ざいたく 在宅の風

ご自由にお持ちください

令和1年11月発行

第52号



## 研修会

「介護のところに笑いのち・か・ら」



大石田・尾花沢地域包括支援センターサービス提供事業者研修会にて今回は「**介護のところに笑いのちから**」について話を聞きました。介護ストレスの原因は、義務感・責任感が強い方など性格的な要因や、以前に比べ医療の発達により介護する年数が延びていることなどが関係していると思われます。他にも各家庭や各個人によって様々あると思いますが介護のストレス解消法をいくつか教えていただきました。特に印象に残ったことが、「自転車で行ける範囲で構わないので旅行をすること」です。「少しでも介護から離れ気分をリフレッシュする、とにかく誰かと会話をして自分の中にためこまない」事がとても大切だと感じました。ちょっと介護に疲れを感じたら、少し介護から離れる時間を作ってもらうように担当のケアマネさんに相談してみてもいいでしょうか。また、健康寿命を延ばすには、適切な食生活、適度な運動、十分な睡眠、禁煙など普段の生活を整えるとともに、人とのつながりを持つ事や笑う事が大事です。笑う事は、身体的にも精神的にも良い効果であると考えられています。笑う事で、細胞の活性化や免疫力の向上、ストレス解消や前向きに考えられるようになるなどの効果があります。笑いの力で健康長寿を目指す事が大切だとお話されていました。今後も研修会に参加し色々な情報をお伝えしていきたいと思います。

## 新しいスタッフの紹介



10月より北村山在宅診療所でドライバーとして勤務させていただいております、鈴木学と申します。慣れない事が多く右往左往する日々ですが、昭和生まれのmanパワーで頑張りたいと思います。皆さまよろしくお願いたします。



鈴木学です！

## インフルエンザに注意！

インフルエンザは大きく分けてA型、B型、C型の3種類あります。

A型インフルエンザ

他と比べて症状が激しく強烈な症状が出やすい型と考えられている。

B型インフルエンザ

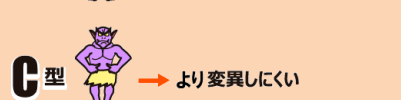
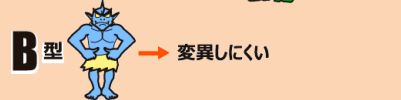
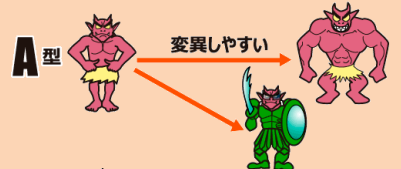
以前は数年単位で流行していたが、近年は毎年流行しています。

C型インフルエンザ

普通の風邪と間違えてしまう事あります。

予防接種を受ければ必ずかからないというわけではありませんが、軽くすむことが多い為予防接種を受ける事をお勧めいたします。インフルエンザに感染した場合、発症12時間から48時間前後が最適と考えられています。風邪やインフルエンザも症状が出た場合は早めに医療機関を受診すること。当診療所の患者様は早めにご連絡下さい。

### インフルエンザの種類



編集後記：相談員 佐藤

10月10日診療所で芋煮会を行いました。

24時間体制で日頃意見交換が出来る時間がない中、温かい芋煮を食べ親睦を深めました。

今年も残りわずか、また来年もよろしくお願い致します。

ホームページへ  
簡単アクセス♪



医療法人社団伍光会

北村山在宅診療所

〒999-3702 東根市温泉町二丁目5番3号

TEL:0237-41-0583 / FAX:0237-41-0584

<http://www.denenchoufuin.net/Kitamurayama/>

