

HAPPY NEW YEAR



新年あけましておめでとうございます。  
今年のお正月は皆さまのように  
過ごされましたか？スポーツデイは1/3(火)  
まで5日間のお休みをいただきました。  
あ、という間に過ぎたお正月休みでした。  
新しい1年、心をあらたにして、スタッフ  
一同、頑張っていきます!!



すぽでい新聞

新春特大号

2017(平成29)年 1月



## 新企画

## 利用者さまと 一問一答!!



スポーツデイ内に飾らせて  
もらっている浩子さんの  
作品。縁起物です!

スポーツデイも平成25年8月の開設からもうじき3年半  
をむかえます。オープン当初からご利用下さっている  
方々の中にも3年を越えて来て下さっている利用者さま  
がちらほら。。。そこで、現在スポーツデイを利用して頂いて  
いる方はもちろん、最近利用を開始された方、  
検討中の方、関係者の方... たくさんの方に利用者さま  
のお声を聴いていただきたいと思い、新しく  
コーナーを設けました。最初は、利用開始から  
10月で4年目を迎えられる青野浩子さんです。



★毎月変わる作品を  
お楽しみに!

Q1 スポーツデイの利用期間は？

A. 3年と2ヶ月です。

Q2. 利用をはじめて、変わったことは？

A. 3年間、身体の状態を維持する  
ことができ、体調も良かった。

Q3. 利用して良かったことは？ また、もっと  
こうした方がいいのと思うことは？

A. スタッフの皆がよくしてくれて、  
特に言うことはありません。  
新しい出会いがあったことは  
とても良かった。

Q4. スポーツデイのおすすめのポイントは？

A. マシン。(←家ではできないので)  
個別トレーニングで1人1人に合わせて  
してくれるところがいい。  
家族的なところ。スタッフが自分の子ども  
のようで、言いたいことが言えるのかとても良い。

室内でも季節感を感じて  
もらいたいという思いに共感  
して下さり、毎月季節にあう  
作品をお借りしています。  
いつも本当にありがとうございます。  
今後よろしく  
おねがい致します。



## インフルエンザとはどんな病気

インフルエンザウイルスがのどや気管支、肺で感染・増殖することによって発症する病気です。

**感染経路：**主にインフルエンザに感染した人の咳やくしゃみなどの飛沫感染・接触感染です。

**症状は：** 高熱 38℃以上、関節痛、筋肉痛、頭痛、全身倦怠感等の全身症状が急速に現れるのが特徴です。

普通の風邪症状と同じように、のどの痛み鼻水、咳等の症状もみられます。

**対処方法：**インフルエンザかなと思ったら病院受診。発症後 48 時間以内に抗インフルエンザ薬を飲むことでウイルスの増殖を抑えることができます。熱が下がっても抗インフルエンザ薬は必ず飲みきる。また、他人にうつしてしまう恐れがありますので、外出を避けて自宅療養をしましょう。



## ウイルスから体を守るために気を付けること

### 1 こまめに手洗い・うがいをする

手には雑菌やウイルスが付きやすいので細めに手洗い、うがいをする。  
手指のアルコール消毒を使用するのも有効です。

### 2 マスクを着用する

マスクは周囲の人にうつさないためだけでなく、人からうつされない。自分自身を守る意味でも大切です。

### 3 湿度 50%、室温 21~24℃に保つ

湿度だけ、室温だけでなく、両方で効果を発揮する。

※ 免疫の低下は感染しやすい状態になるので、偏らない栄養や睡眠・休息をとることが大切です。



### ちょこっと聞き耳 (\*^.\*^)

体内に侵入したインフルエンザウイルスは、気道や肺に付着して 20 分ほどで細胞内に到達。

その後、1つのウイルスが 8 時間後には 100 個、24 時間後には 100 万個にまで増えていきます。

このウイルスの増殖の速さがインフルエンザの流行を生み、近隣にあつという間に感染が拡大していきます。

歯科衛生士  
吉川からの

## ワンポイントアドバイス



さあ、新しい年が始まりました。気持ちを新たにして、今年も口腔ケアを利用者様と共に頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

まず、今月は昨年個々の方のお口の状態を見せて頂き、その中から特に私が感心した一例をご紹介します。

M・Yさま アドバイスさせて頂いた日から、熱心にブラッシングや歯間ブラシを使用され、1週間後に歯も歯肉もきれいになっていました。驚きました。



T・Mさま 以前から毎食後ブラッシング、歯間ブラシを使用し、半年に一度は歯科検診を受けています。32本ご自分の歯が揃っていらっしやいました。

H・Hさま ご自分で十分ケアができないので、家族の方が毎月一度歯科医院へお連れし、クリーニングされているそうです。

O・Sさま 私のアドバイスを忠実に実行され、舌もきれいになって4か月前に比べお口の中がスッキリきれいになっていました。いつも手入れをすると気持ちがいいと言われていました。

Y・Eさま お口の気になる時には私に声をかけていただき、お話しさせて頂いていますが、今までの習慣を修正され、良かったと言われました。また、奥様も歯間ブラシを使用するようになったと話してくれました。



まだ数多くの方々が、毎日熱心に口腔ケアに取り組んでいる様子がうかがえました。まだ十分でないと思われる方は、今からでも遅くないので、是非今日から食べたら磨くの基本から取り組んで頂きたいです。



あなたの想いを共有し  
想いを一緒に形にしていきます

スポーツデイたんばら

Tel 0898-68-8882

Fax 0898-68-8883

【受付時間】

月～金 8:30～17:30