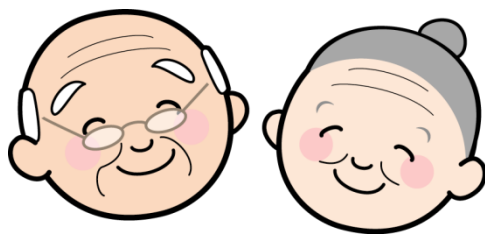




# きぼう 訪問だより 11月号



毎年 11月11日  
「介護の日」



厚生労働省において、平成20年度から11月11日が「介護の日」として制定されました！！

介護についての理解と認識を深め、介護従事者、介護サービス利用者及びその家族等を支援するとともに。これらの人たちを取り巻く地域社会における支えあいや交流を促進する観点から、介護に関する啓発を重点的に実施する日。

「いい日、いい日」にかけた覚えやすく、親しみやすい語呂合わせ♪

こんな朝食をとっていませんか？



ご飯とみそ汁、漬物だけ

→これでは、タンパク質を十分に取れません。

〈アドバイス〉

- 1.卵を1個、みそ汁に加える
- 2.肉や魚を使ったおかずも食べるよう心掛ける
- 3.牛乳やヨーグルトを取る習慣を



かぜとインフルエンザは、ココが違う！

	かぜ(普通感冒)	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩和	急激
発熱	通常は微熱(37~38℃)	高熱(38℃以上)
主症状(発熱以外)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● くしゃみ</li> <li>● 喉の痛み</li> <li>● 鼻水、鼻つまり など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 咳 ● 喉の痛み ● 鼻水</li> <li>● 全身倦怠感、食欲不振</li> <li>● 関節痛、筋肉痛、頭痛 など</li> </ul>
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス など	インフルエンザウイルス

朝晩は寒くなり、一気に秋本番！！

食事をきちんと摂り、ウイルスに負けない体づくりを心がけましょう！！

寒くなると、風邪はもちろん、インフルエンザも流行します。早めの予防を心がけ、手洗い・うがいの習慣付けをしましょう♪

じょうずに手を洗いましょう



ヘルパーステーション  
きぼう

365日笑顔で営業中です！！

URL : <http://www.lsneo.com>

ホームページもご覧下さい！

