

チューリップ通信

vol. 7

2024年12月

訪問看護 チューリップステーション

News Letter



こんにちは！

今年も早いもので、いよいよ”師走”に入りました。毎日が短くなっています。21日には冬至を迎え、その後クリスマス（24～25日）、大晦日（31日）とイベントが目白押しです。同時に寒さが厳しくなって乾燥してきますので、風邪やインフルエンザが流行る季節もあります。皆様、体調には十分お気を付けください。

さて、チューリップステーションは5月のオープンから7ヶ月余り経ち、この度やっとホームページ開設の運びとなりました。

<https://tulipstation-hnv.com>

ホームページではステーションの紹介と共に、この『チューリップ通信』も掲載することになり、職員（Nurse, PT）手作りの『チューリップ耳より情報』多くの皆様にお届けできることになりました。



尚、年末年始の営業につきましては、事務所は12/28～1/5迄休業いたしますが、訪問・相談は休まず対応しておりますので、いつでもご連絡ください。

来年も引き続き『チューリップステーション』をご愛顧頂けますよう、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

（株）ラーレ 代表）



発行／株式会社ラーレ 住所／東京都目黒区中目黒1丁目7-2 口・カーサ中目黒102号

電話／03-6452-3135 FAX／03-6452-3136

Email／info@lale.co.jp ホームページ／<https://tulipstation-hnv.com>

公式ホームページ



公式Instagram





チューリップ耳より情報



インフルエンザ



インフルエンザは、例年12月から3月にかけて流行します。インフルエンザをはじめとする感染症の予防には、「手洗い」「咳（せき）エチケット」などが有効です。特に、高齢者や基礎疾患のある方が感染すれば重症化リスクも高まります。高齢の方と会ったり、通院や大人数で集まったりするときは、マスク着用を含めた感染症対策を行うことをお勧めします。



【基本の感染対策】

- ①手洗い
- ②咳エチケット



①手洗い **正しい手の洗い方**

手洗いの前に・爪は短く切っておきましょう・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 奥指と手のひらをねじり洗いします。
- 手首も忘れずに洗います。

②咳エチケット **3つの咳エチケット**

マスクを着用する（口・鼻を覆う） ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

1 鼻と口の両方を確実に覆う 2 ゴムひもを耳にかける 3 咳漏がないよう鼻まで覆う

厚生労働省HPより引用

③適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

乾燥が引き起こしやすい症状



免疫低下や免疫過剰に影響大



喉の乾燥
咳やイガイガ

肺の乾燥
気管支炎

乾燥肌
アトピー

【乾燥予防法】

- ①部屋の湿度を保つ
- ②マスクをつける
- ③適度な水分補給をする
- ④口呼吸から鼻呼吸に切り替える

などが直ぐに出来る対策法です！
しっかりとした予防法で乾燥を防いでいきましょう。



厚生労働省HPより引用