

# 青山彩光苑 リハビリテーションセンター通信

## ステップ vol.4

平成 21 年 3 月 25 日発行



題「最高苑」

# 活動紹介

## 機能訓練

### 万葉の里マラソン2009に参加しました

利用者Oさんが万葉の里マラソンに参加し5km完走を目指し、日々訓練し見事5km完走！！

練習では2km走るのが精一杯だったのですが当日は1kmは歩きましたが、4km走りました。当日までは訓練時間内に走る時間を自分で決めてもらい練習しました。

**志望動機**...陸上していた経緯があったので職員が「万葉マラソンに出てみませんか」と声をかけてみたところ高校時代に出たこともあり出場を決めたとの事。

**意気込み**...5km完走目指して頑張ります！！

**走り終えて**...とっても疲れた。まさか5km走れるとは思わなかった！！来年もまた頑張りたい！！



大橋を渡るランナーの様子

## 就労した二艘舟良一さんの紹介

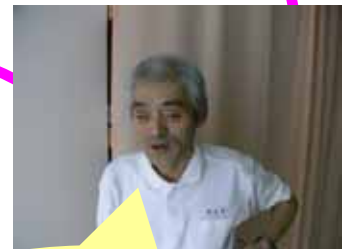


退所から3ヶ月ほど経ち、アパート生活や仕事にも慣れました。

職場の方々も良くしてくれ、休まず出勤しています。仕事することで健康に注意し、生活に張り合いを感じています。

一番いいところは自由なところで、一番の苦労は料理です。でも、お惣菜選びに工夫しながら、頑張ります。これからもこの生活が続けられるようマイペースでやっていきます。

仕事内容・・・清掃  
通勤手段・・・電車と徒歩



就労の皆さん！  
退所することを願っています。

### 二艘舟さんの1日

時	5		13	13時半～17時半	18	19		22
行動	起床	自由時間(余暇)	出勤	仕事	帰路	帰宅	夕食等	就寝

## 障害者週間



リハビリテーションセンターに入所されているマジックが得意な利用者さんと地域住民の方々との交流を深め

る為に、参加者を募り11月22日にマジック教室を行いました。12月6日の障害者週間イベントでは、練習した手品を発表しました。



普段とは違う初めての体験をし、良い経験となりました。

## 書初め



1月8日、9日に書初めを行いました。新年を迎え、心も新たに、今年の目標を書きました。何度も練習し真剣に丁寧に書いていました。

## 機能訓練室が新しくなりました



以前より部屋が広くなり、のびのびと訓練出来るようになりました。来年度からは新しい器具も置く事となりました。

## < 感染症予防について >

### 風邪とインフルエンザの違い

「風邪症候群」というとらえ方からすれば、同じといえます。  
症状として

#### 風 邪

くしゃみ・せき・鼻水など  
呼吸器系に現れる。  
季節感がない。

#### インフルエンザ

頭痛・関節痛など、全身症状が  
現れ、急激に高熱が出る。  
冬に流行する。

風邪もインフルエンザも同じくウイルスによる感染であるため、予防が大切です。インフルエンザには予防接種が有効です。集団生活の中では、お互いに受けてこそ効果があると言えます。さらに、日頃から免疫力のつく生活作りをする事が、風邪にかからない・かかっても軽く済んだり、早く治せる方法といえます。

### ノロウイルス感染症とは

- ・ 冬季に流行する感染性胃腸炎 ・ 症状：下痢(腹痛)・突然の嘔吐・軽い発熱
- ・ 治療薬はない(対症療法：症状に合わせた治療)  
症状が無くてもウイルスを持っている事がある！

### ノロウイルスの特徴

- ・ 感染力が強く少量で感染する
- ・ ヒトの腸管内で増殖
- ・ 酸・熱に強い(85 で1分以上加熱が有効)
- ・ 乾燥に強く空気中でも長期間生存
- ・ 消毒薬に強く塩素系消毒薬が必須(キッチンハイター等)

**感染経路** : ウイルスは口から入る！

- ・ 人から人へ感染(感染症) ・ 食品からの感染(食中毒) ノロウイルスは**手洗い**が基本！  
発症は1月～3月がピークです。

## 〈 発 行 〉

社会福祉法人 徳充会 青山彩光苑リハビリテーションセンター

〒926-0831 石川県七尾市青山町3部 22 番  
電話 (0767) 57 - 3309

細木・島田

