

先月28日、瀬波温泉で行われたアコースティックライブに出かけてきました。出演者は、子どもの飛び出し防止看板「飛び出し坊や」の普及をしながらバイクで全国を回る“シンガーソング・RIDER”のサザキヒロシさんと、長淵剛や松山千春など著明なアーティストをサポートしてきたギタリストの笛吹（うすい）利昭さん。澄んだボーカルと迫力ある生演奏にうっとりでした。

まだ、104歳。

4月100歳。

もちつき（1/13）今年も地元湯の花会様にお手伝いいただき、つきたてを味わうことができました。

何年振りかな？

流石は湯の花会代表！

2/12（日）初午
2/15（水）誕生祝い膳
2/17（金）小川ミエ様（せせらぎ棟）
2/23（木）主食オードブル
2/26（日）おやつバイキング
2/28（火）選択食

2月・3月行事予定

3/3（金）ひな祭り
3/8（水）ボランティア感謝の集い(am)
3/15（水）寿司屋台
3/16（木）小川ミエ様（やすらぎ棟）
3/20（月）春彼岸
3/22（水）彼岸供養祭
3/26（日）おやつバイキング

自衛除雪隊長？遠宮次長出動！

2/3 節分・豆まき

※ 駐車場の消雪パイプが機能せず、関川村にも除雪協力頂いております。皆様にはご不便をおかけしておりますが、ご来園の際はご留意くださいませ。

垂水の里 栄養だより

立春も過ぎ、暦の上では春を迎えました。例年よりも遅い雪の降り始めでしたが、関川村の雪イベントを楽しめるくらいの積雪量になりました。インフルエンザの患者の増加やノロウイルスによる食中毒のニュースも聞こえてきました。感染症の原因菌やウイルスを広めるのは「人の手」だったりもします。今月は気をつけたい手洗いについてお伝えします。



◆ 主な感染の仕方

- 飛沫感染 … 咳やくしゃみなどによって放出されたウイルスを直接吸い込む
 - 接触感染 … ウイルスが付着したものを触った手で、目や鼻、口などに触れる
 - 空気感染 … ウイルスを含む細かい粒子が空気中を漂い、この粒子を吸い込む
- 他にも ・経口感染 ・昆虫媒介感染 ・血液感染 などがある

◆ 病気を引き起こすウイルスの多くは「手」から侵入!!!

- ⇒ 感染症の流行期には、病院やスーパーなどのトイレ、ドアノブ、バスや電車の手すりやつり革、エレベーターのボタンなど様々な場所にウイルスがついている
- ⇒ そういった場所を触った手で、自分の眼や鼻、口にさわったり、食事をするなどでウイルスが体内に侵入し、発症!!



◆ 手洗いのタイミング

- 鼻をかんだり、せきやくしゃみをした後
- 電車やバスなどでつり革や手すりを触った後
- トイレの後
- 洗顔時
- 動物を触った時
- 食事や調理の前後
- ごみを触った後
- 排泄物を触った後
- 傷の手当をした後



◆ 手を洗う時に気をつけたいこと

- 水でサッと流すだけでは細菌やウイルスは落とせない
- 石けん自体に消毒効果があるわけではないので、しっかりと時間をかけて洗う（できれば2セット）
- 指先、指と指の間、手のひらのしわ、親指まわり、手首、指輪まわり、利き手側などは洗い残しが多く、細菌やウイルスが残ってしまうこともあるので、特に注意して洗うようにする
- 熱いお湯でゴシゴシ洗うと、手の油分が奪われ、手荒れになり、荒れた皮膚は細菌が入り込んで増殖しやすくなる
- 共用のタオルには細菌やウイルスが残っていたり、湿っているとさらに菌やウイルスが増えている可能性もあるので、手をふく時は使い捨てのペーパータオルで



外出の際に感染予防のためにマスクをする人を多く見かけます。感染予防にマスクは効果的ですが、間違った着け方では効果も減少。鼻やあごにすき間があったり、鼻までおおってなかったり、菌やウイルスのついた手でマスクを触ると鼻の粘膜から体内に侵入させてしまうことにも… 手洗い、マスクは感染予防の第1歩。しっかりと手洗いで病気の侵入に気をつけましょう 《 管理栄養士 伊藤 》

※ バックナンバーは下記をクリックしてください。

[平成 28 年 4 月](#)

[平成 28 年 5 月](#)

[平成 28 年 6 月](#)

[平成 28 年 7 月](#)

[平成 28 年 8 月](#)

[平成 28 年 9 月](#)

[平成 28 年 10 月](#)

[平成 28 年 11 月](#)

[平成 28 年 12 月](#)

[平成 29 年 1 月](#)