



のどか Vol. 6  
Communication 12月号

非営利型一般社団法人 のどか  
〒410-0054  
静岡県沼津市北高島町21-42 くまたかビル3階  
TEL 055-946-5546 FAX 055-946-5547

# のどが トピックス

アイズ介護用品より  
オススメ商品のご案内です!

## 光る杖オリオン キャットフリップのサービス付き



暗い道もこれで安心!  
単4電池一本で光ります。  
赤く光るタイプもあります。

## 体位変換器 バナナターン



体のラインに沿った形状で体位変換しやすいデザインです。  
ご家庭でも洗濯が出来て衛生的です。  
アイズ介護用品では続々と注文が来ています。

## 新商品特価キャンペーン中!

平成24年12月1日～平成25年1月31日まで

多機能型「コンパクトシルバーカー」新登場!

## ウルトラMINI



段差越え機能付き

- ★ワンタッチで折りたたみが可能
- ★バッグを倒すと座席に早変わり!
- ★軽量なのに、とっても丈夫。

ご利用・ご購入・パンフレットのお問い合わせはコチラ



055-926-1235

アイズ  
介護用品まで

# のどか写真館

12月はのどかの家沿津  
の様子をお伝えします。

沿津の干本浜へ遠足に出かけました。



防災訓練を行いました。





# のどか12月&1月カレンダー



## 12

10日(月)

のどかの家沼津  
往診(田沢医院)

23日(日)

のどかの家沼津  
もちつき大会

13日(木)

のどかの家沼津  
原東小学生 来訪  
のどかの家熱海  
往診(湯河原ファミリークリニック)

25日(火)

のどかの家熱海  
誕生日会  
のどかの家沼津  
往診(田沢医院)

14日(金)

のどかの家沼津  
原東小学生 来訪

26日(水)

のどかの家沼津  
運営推進会議

20日(木)

のどかの家熱海  
移動美容室

27日(木)

のどかの家熱海  
往診(湯河原ファミリークリニック)

22日(土)

のどかの家沼津  
クリスマス会

日付未定  
(12月開催)

のどかの家熱海  
ハーモニカ演奏  
のどかの家熱海  
クリスマス会

## 1

のどかの家沼津  
日付未定  
(1月開催)

初詣  
新年会  
往診(田沢医院)  
移動美容室

のどかの家熱海  
日付未定  
(1月開催)

初詣  
新年会  
運営推進会議  
誕生日会  
往診(湯河原ファミリークリニック)

# 管理栄養士による 健康のお話

今月のテーマは…

# ウイルス

ウイルスと言えば、これから流行する、インフルエンザウイルス、ロタウイルス、ノロウイルス……。目に見えない小さなものですが、感染すれば時として死に至ることもある恐ろしい生物。夏場に流行する細菌性の食中毒とは違い、ウイルス性食中毒は冬場に流行するなど、ウイルスの生態は不明なところが多いですが、ウイルス自身は呼吸もしないしエネルギーを作ることありません。生きた細胞の中で細胞の色々な装置を利用してのみ自分自身を増やすことができる不思議な生物です。

## ウイルスと細菌は違う

ウイルスと細菌は実は違います。一見すると、ウイルスも細菌もヒトに感染して困らせる点では同じように見えますが、その仕組みは大きく違います。

ウイルスは細菌の  
約 100 分の 1

	ウイルス	細菌
大きさ	約 20~970nm (nm=1mmの 100 万分の 1)	約 0.5~5 μm (1 μm=1mmの 1000 分の 1)
構造	遺伝子とその周りのたんぱく質だけの粒子	強固は細胞壁に包まれた細胞
ヒトへの感染	単独では増殖できないため、生きている細胞の中に侵入し増殖する	感染した生物からから栄養をもらって自分の力で増殖する
主な病原体	ノロウイルス、ロタウイルス、インフルエンザウイルス、肝炎ウイルス、HIV など	ブドウ球菌。大腸菌、サルモネラ菌、赤痢菌、結核菌、コレラ菌
主な感染症	感染性胃腸炎、インフルエンザかぜ症候群、肝炎、エイズなど	感染性胃腸炎、腸管出血性大腸菌感染症、結核など
治療	ウイルスは細胞膜がなくヒトの細胞に寄生しているため、治療薬は少ししかなく、開発段階のものが多く	細菌の細胞に作用、あるいは増殖を抑制する抗菌薬が有効な治療薬



何故インフルエンザウィルスは冬に流行するの？



冬は気温が低下し、空気が乾燥するためにインフルエンザにとって感染拡大を狙うチャンスということになります。さらに、気温が低下し寒くなると疲労がたまりやすくなり、身体をあまり動かさなくなってしまいがちです。そのように万全の健康状態がくずされることで免疫力が低下し、簡単にウィルスの新入を許してしまいます。

インフルエンザ、ノロウィルスを失活させるには？



インフルエンザウィルスは消毒用アルコールで容易に失活しますが、ノロウィルスはアルコールでは感染性を失わせることができません。ノロウィルスはわずか 10 個でも感染するほどなので、次亜塩素酸で完全に失活させる必要があります。

ウィルスに負けないためには？



日頃からできる衛生管理です



感染症に対する基本的な対策としては、身の回りを清潔に保つことや、免疫力を低下させないことが大切です。私たちの体は感染症を起こす病原体に対して、免疫の働きによって感染を防御したり、症状を治したりしています。

免疫力を高めるために

十分な睡眠

適度な運動

バランスのとれた食事

規則正しい生活



日常の暮らし

うがい  
手洗い

温度湿度  
の管理

部屋の  
換気

マスクの  
使用



このように感染症を防ぐためには、一人ひとりが予防するしかありません。しかし、現実には無防備な人も結構多いと思います。ウィルスは肉眼では見えないので、ついその存在を忘れてしまいがちですが、予防法を実行することによって、吸い込んだりする量が確実に減らせます。そうすると、もし感染したとしても症状は軽くなると考えられます。ですので、自分のできる範囲での予防を実行するようにしましょう。

# のどかの お知らせ

のどかから12月の  
お知らせです。

## のどかの家熱海より お知らせ

**募集** 現在空室予約受付中!

## のどかの家沼津よりお知らせ

**募集** 現在空室予約受付中!

## アイズ介護用品より お知らせ

**販売** アイズ介護用品では数々の品を  
他社よりも低価格で提供しております。  
明るく元気で経験豊富なスタッフが、  
お待ちしております!

### 編集後記

12月になりました。本格的に寒くなり、街はイルミネーションなどクリスマスムード一色ですね。今年の年末年始は、長いと10連休の方もいるそうです。そんなに長い休みができたら・・・今ちょうど日本とは間逆の季節のあたたかい南半球に行きたい><

そんな南半球にあるオーストラリアのメルボルンという都市は世界一住みやすい都市としても有名みたいですよ。ちなみに日本では12位に大阪が入りアジアの都市では最高位のようなようです。今年も残すところあとわずか…。皆様良いお年をお過ごしください。(橙)

# 非営利型一般社団法人 のどか

## のどか事務局

〒410-0054  
静岡県沼津市北高島町21-42 くまたかビル3階  
TEL 055-946-5546 FAX 055-946-5547

## 地域密着型施設

グループホーム  
のどかの家沼津

〒410-0306 静岡県沼津市大塚1127-3  
TEL 055-968-7588 FAX 055-968-7588

グループホーム  
のどかの家熱海

〒413-0001 静岡県熱海市泉415-169  
TEL 0465-43-9564 FAX 0465-63-3202

## 事業所

福祉用具販売・貸与  
アイズ介護用品

〒410-0055 静岡県沼津市高島本町3-18  
TEL 055-926-1235 FAX 055-926-1236