なるざ 健康新聞

NO.61　平成 26 年 12 月

〒910-4103　福井県あわら市二面２丁目 302 番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL　0776-77-2282　　ホームページ　www.naruza.jp/

== もくじ ==

1．感染症にご注意！！
2．在宅生き生き便り
～趣味のちから～

担当：窪田・西

感染症にご注意を！！

今年も、インフルエンザやノロウイルスなど感染症の話題を聞く時期になってきました。特に最近、テレビコマーシャルなどでもよく伝えているのが、**肺炎球菌感染症**です。そこで今回は『肺炎』についてお話しします。

なぜ肺炎予防が大切なの?

- ✔ 肺炎は日本人の死因の**第３位**（1 位：がん　　2 位：心臓の病気）
- ✔ 肺炎による死亡者の**約 95%**は 65 歳以上
- ✔ 肺炎は発症後に**急に悪化**することもある

どうして肺炎になるの?

肺炎の原因となる細菌やウイルスは、人の体や日常生活の中に存在しています。
抵抗力（免疫力）が弱まった時などに感染を起こしやすく、重症化しやすいのです。

肺炎はどのように予防すればいいの？

- 細菌やウイルスが体に入り込まないようにする（歯磨き、うがい、手洗い、マスク）

- 体の抵抗力を強める（規則正しい生活、もともと持っている病気を治療する）
- 予防接種（肺炎球菌ワクチン、インフルエンザワクチン）

なぜ予防接種が大切なの?

日常でかかる肺炎で**一番多い原因菌**は、肺炎球菌！！
（インフルエンザ菌、マイコプラズマ、黄色ブドウ球菌などよりも多い）

☆成人用肺炎球菌ワクチンの接種について☆

平成 26 年 10 月 1 日から、高齢者を対象とした肺炎球菌ワクチンが定期接種となりました。公費対象となる方は、

- 平成 26 年度に満 65、70、75、80、85、90、95 歳、100 歳以上になる方
- 今までこのワクチンを接種したことがない方

です。対象となる期間は平成 27 年３月 31 日までです。

肺炎の重症化を防ぐためにも、予防接種をご検討下さい。

在宅生き生き便り　～趣味のちから ～

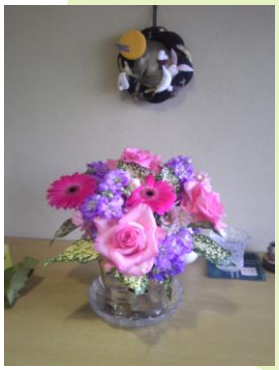
Ｎさんの玄関に飾られているお花です。
Ｎさんは左片麻痺によるしびれや痛みがあり、思うような生活を送ることができない状態ですが、身体の調子をみて、趣味であるフラワーアレンジメントをおこなっています。

フラワーアレンジメントをしている時は、不思議としびれや痛みを忘れ、左手を使うこともできて、重い花瓶を持つこともできる　とお話してくれます。
アレンジされた綺麗なお花をみたり、Ｎさんのお話を聞くと、趣味のちからやＮさんのちからの可能性や素晴らしさを実感します。

皆さんも、物事を夢中で行った時に時間が短く感じるようなことを経験したことがあると思います。そのような体験をしているときは、集中力が高まり、充実感が得られている状態（フロー状態といいます）で、脳内にβエンドルフィンというホルモンが出て、痛みを和らげる、自然治癒力や免疫力をあげる、など健康に良いということがわかっています。

趣味はもちろんですが、好きなテレビをみることやお風呂に気持ちよく入るなど身近な楽しみ（プチフロー状態ですね）が健康につながります。楽しみを行っている姿をみると、周りのひとも元気になります。

皆さんが、それぞれの生活を楽しむことができるよう応援していきたいと思います(^-^)



本当に綺麗ですね
毎回、思わず写真をパチリ。

Ｎさんのアレンジをみると
いつも元気をもらいます。
また一緒にがんばりましょう
(^-^)/