



秋分の日(9/22前後)から立冬(11/7前後)までを「秋の夜長」と呼ぶそうです。残暑が終わり過ごしやすい秋の夜長、残りわずかではありますが、読書などで有効に時間を使ってみてはいかがでしょうか。



## インフルエンザについて



インフルエンザは、インフルエンザウイルスが喉や気管支・肺で感染・増殖することによって発症する病気です。今年は例年よりも早く、全国的に流行しています。万が一かかってしまった時のために、「症状」や「予防対策」を知ることによってこの冬に備えましょう！

### ☆主な症状☆



38℃以上の発熱・関節痛・頭痛・食欲不振・倦怠感・風邪症状

### ☆感染した時の注意事項☆



すぐ医療機関で受診しましょう

最低2日間は療養しましょう

処方されたお薬はきちんと飲みましょう



★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★

インフルエンザは普通のかぜとは異なり突然38℃以上の**高熱**や**関節痛**、**筋肉痛**、**頭痛**、**全身倦怠感**、**食欲不振**などの「**全身症状**」が強く現れるのが特徴です。インフルエンザの症状を改善する為には、体内にいるインフルエンザウイルスの増殖を防ぐ「**抗インフルエンザウイルス薬**」の服用が有効です。発症後すぐに服用すると服用していない場合と比べて発熱期間が1~2日短縮されウイルスの排出量も減少し、症状が徐々に改善されていきますので、症状があったら必ず早めに医療機関で受診しましょう！

重症化すると…小児では「**インフルエンザ脳症**」高齢者では「**二次性細菌性肺炎**」など合併症を発症する可能性があるため注意が必要です！！お薬を服用して解熱しても体内にいるウイルスがすぐいなくなる訳ではありません！お薬をきちんと飲み切り、最低2日間は自宅で療養しましょう。

★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★

### インフルエンザにかからないために予防を実施しましょう！

- ① 予防接種を受ける。
- ② 栄養と休養を十分にとる。
- ③ 人ごみ(外出)を避ける。
- ④ 適度な温度・湿度を保つ。
- ⑤ マスクを着用する。
- ⑥ 手洗いをまめに行う。



当クリニックでも10月中旬より、インフルエンザの予防接種を実施しています。

**料金は4,000円(税込)です。**

(65歳以上の方は市より補助が出ます。自己負担金は市町村によって異なりますので、お住まいの市役所へご確認ください。)



お体に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談下さい。  
さくらのクリニック : ☎0285-37-1221



小山市大久保市長より開催のご祝辞をいただきました。



長江施設長より開催の挨拶がありました。



100歳以上の方が4名お元気に過ごされています。おめでとうございます。



祥子さんのミニコンサート。素敵な歌声をありがとうございました。

## ～ 第12回さくら会祭りを開催しました ～

10月14日体育の日に、第12回さくら会祭りを開催しました。前日までの台風の影響もあり開催が心配されましたが、100歳以上の入所者様へのご長寿表彰やイベント(歌手の祥子さん、チアダンスのおやまだいすキッズ、バンドのサビトルズ、フラダンスのククイ)、出店、バザーなどを室内にて実施することができました。あいにくの天候の中、ご来場いただきました皆様、本当にありがとうございました。職員一同、心より感謝申し上げます。また台風の影響にあわれた皆様、心よりお見舞い申し上げます。



おやまだいすキッズの皆さんの迫力あるチアダンス!



バザーも好評でした。



サビトルズの皆さん。素敵な演奏をありがとうございました。



さくら野職員によるフラダンスチーム「ククイ」



骨密度測定、リハビリマシン体験にもたくさんの方が来てくれました。



どこでも人気者おやまくま。



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島244番地1

TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

<http://www.sakura-ac.com>

施設利用に関するお問い合わせ : 0285-37-1110 担当 三村・玉田

採用に関するお問い合わせ : 0285-37-1221 担当 唐沢

さくら会 携帯サイト

