



サンタさんは世界に何人いる？



答えは「180人」です。公認サンタクロースとは、デンマークに本部を置く「グリーンランド国際サンタクロース協会」に認定された人物を意味しています。また180人のうち、日本人は1998年に認定された男性1人です。

風邪対策に水分補給



風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。

脳卒中、心筋梗塞予防にも水分補給



冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給!です。

ご存じですか?介護保険で受けられるサービス「特定福祉用具購入費の支給」

利用限度額

毎年4月1日から翌年3月末日までの1年間で10万円(税込)まで限度額を超えた部分は全額自己負担となります

購入できる品目は以下の5種類です

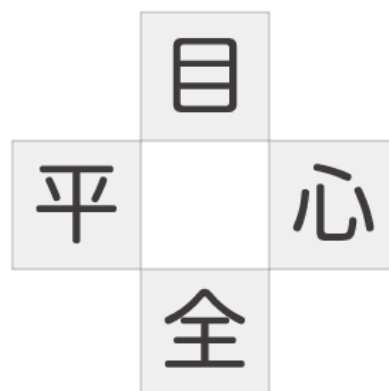
- ・特殊尿器(尿または便が自動的に吸引されるもの)
- ・腰掛便座(ポータブルトイレ)
- ・入浴補助具(シャワーチェア等)
- ・簡易浴槽
- ・移動用リフトのつり具

まずはケアマネージャーさんへご相談下さい

チャレンジ脳トレ!

真ん中に漢字1文字入れて、4つの二字熟語を完成させてね!

自分のペースで焦らず楽しく脳トレしてみましょう



答えは1月号に掲載します
11月号の答えは裏面に☞

NO・27 11月号
「チャレンジ脳トレ」の答えです

じどうどあ

【答え】
ど

業務拡大につき訪問看護師募集中
地域密着看護を一緒にやりませんか！

問合せ：武蔵野総合病院 総務課 採用担当
ご質問や気になることなど、お気軽にお電話・メールください。

☎：049-244-6340 mail: saiyo_kango@musashino-hp.or.jp

