Casa便り

社会福祉法人 明光会　Casa Shimizu　　～6月号～　令和7年5月20日

さわやかな初夏を迎え、柔らかな日差しが若葉に降り注ぐ頃となりました。
皆様お元気でお過ごしのことと存じます。
ゴールデンウィークは外出などのイベントも多くあり、ご利用者様の楽しそうなお姿に私たちも元気をいただきました。
入梅を控えて不安定な空気が続いておりますが、ご体調にご留意ください。

社会福祉法人 明光会　理事長　寺田千尋

外出して、景色を楽しみながら公園を散歩したり、
お店においしいご飯を食べにいったり、
買い物をしたりして、
余暇の時間を過ごしました。

６月の健康コラム

～初夏に流行する RS ウイルス～

RS ウイルスとは？

RS ウイルスは、「RS ウイルス感染症」という呼吸器の感染症を引き起こすウイルスです。感染しても基本的には１週間ほどで自然に治りますが、生後 ６ ヶ月未満の子どもが感染すると重症化して入院治療が必要になることもあり、注意が必要です。

RS ウイルスは何回もかかることもあるの？

RS ウイルスは一度感染しても十分な免疫が作られないため、**何回もかかったり、大人が感染したりすることもあります。**特に小さな子どもは何回もかかりやすいですが、**２回目以降の感染では症状が軽くなるのが一般的です。**

RS ウイルスの症状は？

RS ウイルスに感染すると発熱や咳、鼻水など風邪とよく似た症状があらわれます。初感染時には症状が重くなりやすく、咳がひどくなったり、呼吸困難などの症状があらわれたりすることもあります。

RS ウイルスの感染経路は？

RS ウイルスの主な感染経路は、感染者の咳やくしゃみで飛び散る飛沫を吸い込むことによる飛沫感染と、ウイルスが付着した手やものを介して感染する接触感染です。RS ウイルス感染症は風邪と見分けがつきにくいこともあり、知らないうちに感染が広がっていることもあります。

RS ウイルスの治療方法は？

RS ウイルスを治すための特効薬はありません。感染したときには安静にしながらこまめに水分補給をし、回復するのを待つことになります。発熱や咳がひどく、水分補給ができなかったり眠れなかったりする場合には、症状を和らげる薬が処方されることもあります。

RS ウイルスを予防するには？

RS ウイルスにはワクチンがあるので乳幼児、妊娠されている方、高齢な方には予防接種がおすすめです。またマスクの着用や手洗い、うがいなど基本的な感染症対策を行うことが大切です。またドアノブや手すり、おもちゃなどよく触る場所を消毒することも感染予防につながります。アルコールや塩素系消毒剤などの消毒剤でこまめに拭き取りましょう。

本部献立紹介

調理　管理栄養士
福島　千帆里

【なすのひこずり】

「ひこずり」とは、筍やなす、かぼちゃなどの野菜を味噌で炒めた料理のことで、「鍋で引きずったように炒める」ことから名づけられたという説があるそうです。

【材料（２人分）】

なす	中３本
ピーマン	大１個
サラダ油	小さじ１
白みそ	大さじ１
砂糖	大さじ１
水	大さじ 2～3

【作り方】

1. なすはへたをとって縦半分に切り、幅 3cm 程に切って水にさらしてあく抜きする。
2. ピーマンは半分に切って種を取り除き、幅 3cm程に切る。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ピーマン、なすの順に入れて中火で炒める。
4. 少ししんなりしたら弱火にして味噌と砂糖を入れ、水を加えてのばしながら全体と絡める。

行事予定

〇6月の予定

20日（金）　第 48 回中部地区交流スポーツ大会

虐待通報･苦情受付

４月の通報は 0 件です

各種お問い合わせ
054－340-6005
担当者：櫻井慎也
ホームページあります！
明光会　静岡　クリック！