

こんにちは♪ 花田・城山地域包括支援センターです！



謹賀
新年

新年あけまして
おめでとうございます



あけまして、おめでとうございます。 2018年もよろしくお祈いします。
本格的に寒い冬がやってきましたね。

みなさん、体調を崩さないように、元気に冬をのりきり、2018年も元気に過ごしていきましょう！！

地域包括支援センターの活動

平成 29 年 11 月 22 日に地域包括支援センター連絡会主催の「ふれあい祭り」を開催しました。舞台では、高齢者向けの落語があったり、認知症をテーマとした寸劇をしたりと、短い時間でしたが多くの方にご来場いただき、地域包括支援センターの啓発ができました。

ホールの外では、認知機能のテストで認知症診断をし、そして魚つりゲームでは、みなさん子供のころを思い出しながら楽しまれていました。



認知症寸劇の一場面です。
当地域包括支援センター職員も啓発に一役？

地域包括支援センターでは、いきいき百歳体操の継続支援や認知症サロンの支援、また地域での困りごとなどの相談もしています。

ご相談等ありましたら、ぜひご連絡ください。

花田・城山地域包括支援センター

電話：079-253-8178



地域でも活動しています！！

シルバーヘルパーでは、地域の現状や元気に地域で過ごせるために中央保健センターの保健師さんと一緒にお話しや体操をしました。



地域で行われている認知症サロンでは、近くの居宅支援事業所のケアマネジャーさんにも手伝ってもらい、認知症の紙芝居をしました。

毎年秋から冬にかけてが、インフルエンザの流行シーズンです。インフルエンザの感染経路は、飛沫感染と接触感染の2つがあります。

感染症に 注意しましょう！

接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえるその手で周りの者に触れて、ウイルスが手に付着。その手で口や鼻を触る。

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなど飛沫と一緒にウイルスが放出。別の人があるウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。

インフルエンザから身を守るために・・・

- ① 正しい手洗い
ウイルスの体内侵入を防ぐために
・外出先から帰宅時や調理前後、食事前などこまめに手を洗う。
- ② 普段の健康管理
免疫力が弱まっていると感染しやすくなります。
十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。
- ③ 予防接種を受ける。
- ④ 適度な湿度を保つ。
適度な湿度（50～60％）を保ちましょう。
- ⑤ 人込みや繁華街への外出を控える。（参照：政府広報オンライン）

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

- ① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲をのぼすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間を念入りこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。