

毛呂山町地域包括支援センター通信

発行：毛呂山町地域包括支援センター 第16号（冬号） R1.12.2 発行
毛呂山町中央2丁目1番地 毛呂山町役場高齢者支援課内 電話049-295-2112



みなさん、こんにちは！地域包括支援センターです。
夏の猛暑が去り、冷え込む日が多くなってきました。
外出するときは暖かい服装で、身体も動かして、感染症を予防しましょう！
来年はいよいよオリンピックイヤー！2020年を元気に迎えましょう♪

インフルエンザを予防しよう！

高齢者がインフルエンザになると、重症化したり、肺炎になる人が多い傾向にあります。
発症を抑えたり、重症化を予防する為にはワクチン接種が効果的と言われています。
また、感染経路を絶つために、以下のことに注意しましょう！

最も有効なのは、こまめな手を洗い！うがいも忘れずに！

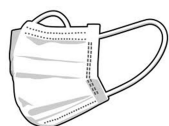
インフルエンザウイルスは手についている可能性が高いため、その手で、目や鼻、口を触ることで感染します。手指の間、手首も含め、せっけんをつけて15秒以上かけて、こまめに手を洗う習慣をつけましょう。また、洗面所のタオルもこまめに交換しましょう。

人ごみを避けましょう

インフルエンザの予防対策として、人との接触を減らすことも効果があります。可能な限り、混んでいる電車や、大勢の人が集まる場所などには近づかないように注意しましょう。



マスクをつけましょう



マスクは、外からのウイルス侵入を防ぐ役割と、感染した人がウイルスを拡散させない役割があります。マスクは、鼻、口、あごを覆い、鼻の部分は鼻筋に隙間なくあてるようにしましょう。

免疫力を高めるために

日頃から規則正しい生活、バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。室内の加湿も忘れずに！

インフルエンザ予防接種を受けようとしている方へ

予防接種費用の一部を助成する制度があります。詳しくは毛呂山町保健センター（049-294-5511）へお問い合わせください。

毛呂山町地域包括支援センター 電話049-295-2112
毛呂山町役場内 (内線125・127・128)

地域包括支援センター悠久園支所 電話049-295-2000
毛呂山町南台5丁目38番地5特別養護老人ホーム悠久園内

地域包括支援センターHAPPINESS館支所 電話049-276-1878
毛呂山町大字毛呂本郷1006くらしワンストップMORO HAPPINESS館内

地域包括支援センターななふく苑支所 電話049-276-5313
毛呂山町大字西大久保766番地1 特別養護老人ホームななふく苑内

地域包括支援センターは
高齢者の総合相談窓口です！



毛呂山町マスコットキャラクター
もろ丸くん

新しい年をすこやかに迎え、過ごすために・・・

～気をつけよう！家庭内での事故～

高齢者の事故の多くは家庭の中で起こっています。ちょっとした転倒でも場合によっては命取り！今後の生活にリスクを抱えないためにも、特に注意が必要なポイントをまとめました。



●階段・玄関・廊下（転倒注意）

つまずきそうな物を床に置かないようにしましょう。また、脚立等を使うときは2人1組で、誰かに支えてもらいましょう。

●おもち等の食べ物（窒息注意）

粘りのある食べ物はなるべく小さく切りましょう。周りの人は食事中に話しかけたり、本人を驚かせないように気をつけましょう。

●ろうそくの火・ストーブ（火災注意）

ストーブの近くに衣類やふとんを置かないようにしましょう。仏壇にお線香を上げるときはろうそくの火が服に引火しないように気をつけましょう。



寒い季節ならではの事故に注意!!

暖かい場所から寒い場所へ移動することにより、急激な温度変化が原因で、血圧が急変し、失神や脳梗塞、心筋梗塞などが引き起こされる危険性があります。お風呂場やトイレで起きてしまうと、頭部の強打や湯船で溺れるなど、命に関わる場合もあります。以下のポイントに注意して、この季節ならではの事故を予防しましょう。

①脱衣所・浴室・トイレを暖かく

暖かいリビングとの温度差を小さくするため、暖房機器を活用しましょう。また湯船にお湯を張る際は、ふたをしなないことで、浴室を暖める効果があります。

②食後や飲酒時は特に注意！

食後1時間以内や飲酒時は血圧が下がりやすくなるため、入浴には注意が必要です。気温が下がり始める日没前や夕食前に入浴を済ませることも良い対応策のひとつです。

③可能なら、声かけや温浴施設の活用も。

可能な場合は、同居者による声かけや日帰り温泉等を活用し、ひとりでの入浴を控えるといった方法も有効です。

事故を未然に防ぎましょう！

「認知症」ってどんなもの？

認知症とは、病気などの様々な原因で脳細胞に異常が起こり、認知機能が低下して日常生活に支障をきたしている状態をいいます。症状の特徴としては、もの忘れの自覚がない、場所や時間が分からなくなる、複雑な作業が出来なくなる等があります。

～最近もの忘れが気になるなんてことはありませんか？～

毎月第3木曜日に中央公民館にて「もの忘れ相談会」を行っています。

無料で専門のスタッフがお話を伺います！相談室で行うので周囲に内容を聞かれることはありません。ぜひ、お気軽にお越し下さい♪

※「もの忘れ相談会」は予約制です。前日までに地域包括支援センターへ電話でお申し込み下さい。

毛呂山町地域包括支援センター 電話049(295)2112(内線127・128)

同日喫茶ゆずにて開催されているオレンジカフェにもぜひお立ち寄り下さい♪

