

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18号（冬号） R2.12.4 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。
外出する際は、ソーシャルディスタンスを保ちながら、なるべく短時間で。
外出自粛で運動不足とならないよう、適度な運動を心がけましょう。

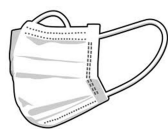
新型コロナの予防とインフルエンザの予防と・・・

インフルエンザの予防対策を考える時期となりました。毎日のように新型コロナウイルス対策をしていると思いますが、どちらも予防の基本は同じです。今やっている新型コロナウイルス対策をしっかりと続けることで、インフルエンザの予防にもなります。

有効なのは、こまめな手洗い！うがいも忘れずに！

ウイルスは手についている可能性が高いので、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、こまめな手洗いを心がけましょう。外出先などでは、消毒液などの活用も効果的です。

マスクをしっかりとつけましょう



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、あごをしっかりと覆い、鼻の部分は鼻筋に隙間なくあてるようにしましょう。

◆呼吸が苦しい場合はマスクを外すようにしてください。

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。室内の加湿や適度な換気も忘れずに！

インフルエンザの重症化予防には予防接種も選択肢のひとつです

新型コロナウイルスとは異なり、インフルエンザにはワクチンがあるため、予防接種を受けることで重症化を防ぐことも可能となります。

令和2年度につきましては、12月中に予防接種を受けた場合、費用の全額が助成されます。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。

●おもちゃ等の食べ物（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同居者がいる場合は声かけをしてから。

同居者がいる場合、家族がいる時間に入浴し、入浴前には必ず声かけを行うことで居場所を明らかにする方法も有効です。

事故を未然に防ぎましょう！

「オレンジカフェ」に立ち寄ってみませんか？

「オレンジカフェ」は認知症に関心のある人や認知症の人、その家族が気軽に集まり、おしゃべりや情報交換などで交流を楽しむ場所です。参加は自由ですので、ぜひ一度立ち寄ってみませんか？

～町内では、4箇所で実施しています。～

- ・中央公民館「喫茶ゆず」 毎月第3木曜日 午前10時～正午
- ・オレンジカフェハピネス館 毎週水・金曜日 午後2時～午後4時
- ・ななふくオレンジカフェ 毎月第2・第4火曜日 午後1時30分～午後3時
- ・あったかオレンジカフェ 現在休止中

◆新型コロナウイルス感染症対策で、規模を縮小して実施しております。参加される場合、マスクの着用と会場での検温等にご協力をお願いいたします。

詳しくは毛呂山町地域包括支援センターまでお問い合わせください。

電話049(295)2112(内線127・128)

