

# 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14号（冬号） H30.12.3 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、冷え込む日が続きますね。

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！

平成最後の年をみなさん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着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秒かけて、こまめに手を洗う習慣をつけましょう。

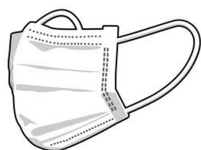
- ◆帰宅時・トイレの後・食事の前などは忘れずに手洗いを
- ◆もちろん、うがいも忘れずに！
- ◆タオルもこまめに交換しましょう



### 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です。可能な限り、混んでいる電車や、人がたくさん集まる場所などに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。ウイルス感染にはウイルス用のマスクが推奨されています。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、十分な睡眠も心がけましょう。室内の加湿も忘れずに！

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・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

# 平成最後の年！今年の悩みは今年の内に！

## 「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126・127)

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♪

## ～気をつけよう！家庭内事故～

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。



**事故を未然に防ぎましょう！**

## ～交通事故に遭わないために～

埼玉県内の交通事故死者は10月末までに149人と昨年より大きく増加しています。年齢層別では高齢者が最も多くおおよそ半数を占めています。

埼玉県では歩行者の反射材の着用や、運転時の思いやり運転を呼びかけています。

気分的にも慌ただしくなる年末、事故に遭わないためのポイント（自転車・歩行者編）を紹介します。

### ①道路を横断するときは左からの車に気をつけましょう！

渡り始め、向こう側の車はまだ遠く見えても、横断の後半にはすぐそばまで来ていますよ！！余裕を持って渡りましょう。

### ②反射材を身につけましょう！

日照時間が短い冬、夕方すぐに暗くなります。自分の存在をアピールするため反射材を身につけましょう！

### ③横断歩道や信号のあるところを渡りましょう！

歩行者も自転車も横断歩道を渡りましょう。

