

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6号（冬号） H26.12.15 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。

朝晩、寒い日が続いていますが、みなさん、体調を崩していませんか？バランスのよい食事を心がけ、身体を動かして、風邪をひかないように気をつけてお過ごしください・・・

インフルエンザを予防しよう！

高齢者はインフルエンザになると、重症化したり、インフルエンザにかかった後、肺炎になる人が多いと言われています。毎年、流行する風邪やインフルエンザは予防が大切です。インフルエンザは、かかっている人の咳やくしゃみ、つばなどを鼻や口から吸いこむことで感染します。

こまめに手を洗いましょう

手にはインフルエンザウイルスが着いている可能性が高いです。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、こまめに手を洗う習慣をつけましょう。

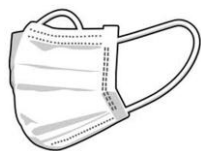
- ◆帰宅時・トイレの後・食事の前などは忘れずに手洗いを
- ◆爪を短く切り、腕時計や指輪を外して洗いましょう
- ◆タオルもこまめに交換しましょう



人ごみを避けましょう

インフルエンザの有効な予防策は、人との接触を減らすことです。特に、持病がある人は、可能な限り人ごみ（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。

マスクをつけるときは



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。ウイルス感染には毎日使い捨てる「不織布製」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ましょう。

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157・158)

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薫風園支所 電話049-276-2082

毛呂山町大字毛呂本郷38薫風園内

地域包括支援センターななふく苑支所 電話049-276-5311

毛呂山町大字西大久保776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

地域包括支援センターからのお知らせ

いきいきシニア講座「若返り大作戦!」を開催します!!!

きれいに歳を重ねることをテーマに平成27年2月から開催します。昨年度、人気ですぐに定員になってしまいました。昨年参加できなかった、しなかった方はぜひご参加ください。若々しさを保つヒントがたくさん詰まった講座です。

2月9日(月) ①運動にチャレンジ

2月16日(月) ②美を保つヒケツ(おしゃれ教室)

2月23日(月) ③からだの中もきれいになろう(栄養講座)

3月2日(月) ④笑うことがなぜいいの?(落語鑑賞)

時間 午後1時30分~午後3時30分 会場 中央公民館

問い合わせは役場高齢者支援課高齢者福祉係へ電話295-2112 申込みは1月9日から

昨年の様子



「ゆずっこ元気体操」で みんなげんきになろう!

現在、毛呂山町でも約3人に1人が高齢者です。だれもが介護を受けたり、寝たきりになりたくないと考えますが、歳をとることによる身体機能の低下は避けられません。そこで、町では皆さんがいつまでも元気で自立した生活ができるように「ゆずっこ元気体操」を広める活動を開始しました!

「ゆずっこ元気体操」は、重りを用いた簡単な体操です。このような体操は、全国の市町村で住民のみなさんが主体となり、1500か所以上で実施され、体操を続けています。はじめは、町が認定する「ゆずフィットサポーター」が皆さんの地域で体操の指導にあたってくれます。みなさんの地域でも「ゆずっこ元気体操」をはじめませんか?



ゆずフィットサポーター第1号のみなさん

冬! ストーブを 正しく使いましょう

○カーテンやふとん、紙類など燃えやすい物をそばに置かない

特にふとんには気をつけましょう、つけたまま就寝すると寝ている間に気づかず、ストーブにぶつかってしまいます。

○衣類などの乾燥はやめましょう

ストーブの上に衣類などを干して乾燥させると、

衣類が落ちた場合、火災の原因になることがあります。



○1時間に1~2回換気をしましょう

換気が不十分だと、一酸化炭素などが発生して中毒になることがあります。1時間に1~2回、1~2分換気しましょう。

○給油は、まず消火してから!

火が消えたことを確認してから給油しましょう。タンクの灯油もれがないか確認しましょう。

○新鮮な灯油を使いましょう

去年の冬から持ち越した灯油や日光のあたる場所で長期保管した灯油をストーブに使用すると、異常燃焼や、消火不良などの事故の原因になります。

石油ストーブやファンヒーターを
正しく使用し、安全な生活を!