

インフルエンザを予防しよう！！

【お問い合わせ先】
玉島保健推進室 Tel522-8113

毎日、お忙しい日々をお過ごしのことと思いますが、ご自分の健康管理が後回しになっていませんか？
例年、多くの方が感染するインフルエンザ。本格的な流行シーズンはこれからです。もし、介護者の方がかかってしまったら、もちろん医療機関を受診し、ゆっくり体を休めないといけません。また、介護者が感染させる側にならないためにも、まずは、予防を心がけましょう。

Q. 「インフルエンザ」と、一般的な「かぜ」は、何が違うの？

A.

インフルエンザ

かぜ

強い。短期間に人から人へ急激に広がる	感染力	弱い。徐々に広がることが多い
38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛 のどの痛み、鼻水、咳	症状	のどの痛み、鼻水、咳、微熱
まれに、高齢者は肺炎、子どもは急性脳症など、重症になることがある ⇒命に関わることも！	症状の重さ	重症化することがあまりない

インフルエンザに負けないために！

満65歳以上の方には予防接種を倉敷市が一部公費負担にて実施しています。
《期間：平成29年1月31日まで》



① 手洗いうがい

ウイルスを洗い流す
帰宅後、食事前やケアの前後は忘れずに。



② ワクチン

ウイルスへの免疫をつける
感染しても重症化を防ぎます。



③

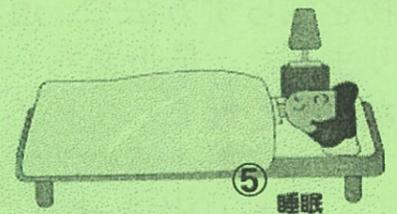
栄養

ウイルスに負けない抵抗力をつける
栄養バランスを良くして体力を落とさないようにしましょう。



④ 人ごみを避ける

ウイルスに接触しない
感染した人のくしゃみで飛沫感染します。電車やバス内、スーパーではマスクを着用しましょう。



⑤ 睡眠

ウイルスに負けない抵抗力をつける
疲れたら、意識的に体を休めましょう。規則正しい生活も大切です。心の休養も忘れずに。

いつまでも住み慣れた地域で暮らすために

玉島地区高齢者支援センターより

皆さん「認知症初期集中支援チーム」をご存知ですか？

これは、平成28年4月から倉敷市が市内にある4病院に配置しているのですが、「ご自宅などで生活している40歳以上の方で、認知症が疑われる方、または認知症の方で医療サービス・介護サービスを受けていない方、または中断している方など」に対して、医師を含めた専門職のチームが、高齢者支援センター等とも連携しつつ、様々な支援をしていくものです。

これから65歳以上の方の中で5人に1人は認知症という時代になると言われています。このような専門的な支援体制に加え、皆さんも無理の無い程度に、身の回りにいる方に対して「ちょっとした優しい目配り」をしていただければきっと誰もが住みやすい地域になっていくと思います。

もちろん気になる方がおられたら、高齢者支援センターへ気軽に連絡してくださいね。

一緒に、今よりも更に住みやすい地域にしていきましょう！



川柳コーナー

老介護男がさんま焼いている
はじらいがまだある母のおむつ替え
空元気介護ランクを一つ下げ

(会員 白髪道子)