

丹波篠山市地域包括支援センターだより

Vol. 127 令和元年 10月

☆情報掲示板☆

ノロウイルス、インフルエンザにご注意ください

●ノロウイルス感染症

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、特に冬季に流行します。ノロウイルスは、手指や食品などを介して口から感染し、嘔吐、下痢、腹痛などを引き起こします。子どもや高齢者では、重症化したり、嘔吐物を誤って気道に詰まらせる危険もあります。

ノロウイルスの食中毒の原因として有名なのはカキなどの2枚貝です。ウイルスは熱に弱いので、中心温度85度以上の状態での1分間の加熱を必ず行うようにします。感染者の便や嘔吐物からの感染を防ぐには、感染源を適切に処理し、消毒することが大切です。石鹸を使った手洗いを徹底するようにしましょう。

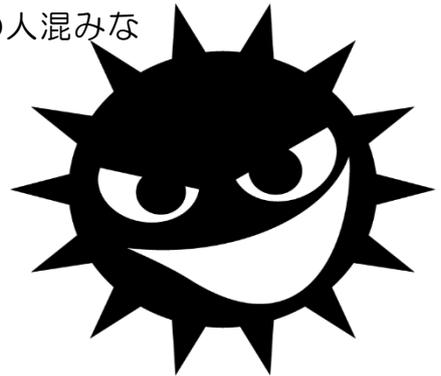
●インフルエンザ

インフルエンザの流行は、早ければ11月頃から、3月頃まで続きます。咳やくしゃみ、痰といっしょにウイルスが空気中に飛び散り、それを別の人が吸い込んで感染する飛沫感染が主です。

インフルエンザの症状は、咳、のどの痛み、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急激に現れますが、特徴的なのは、体温の上昇が大きいことです。インフルエンザのウイルスは1個が短時間でたちまち増殖してしまうので、ウイルスから体を守るため、38度以上の高熱が出ます。

高齢者や、心臓、腎臓、呼吸器などに慢性疾患を持つ方では重症化することがあります。インフルエンザに感染しないためには、冬の人混みなどを避けてウイルスに接触しないようにすること、手洗いやうがいを徹底してウイルスを除去すること、また予防接種を受けることも有効です。予防接種は、流行の1～2か月前（10月～12月末くらいまで）が望ましいです。

十分な食事と休養をとることを心がけ、今の時期からウイルスを寄せ付けない体作りをしていきましょう。



社会福祉法人 丹波篠山市社会福祉協議会

丹波篠山市東部地域包括支援センター（担当地区：多紀・城東・篠山）

〒669-2545 丹波篠山市小田中220番地2（保健センター内）

TEL 558-0324 FAX 558-0568

丹波篠山市西部地域包括支援センター（担当地区：西紀・丹南・今田）

〒669-2205 丹波篠山市網掛301番地（丹南健康福祉センター内）

TEL 594-3776 FAX 590-1557



認知症になっても

安心して暮らせるまちづくり



「妻のものの忘れが気になる」と、夫が地域包括支援センターに相談に来られました。妻は身の回りのことは何とかご自分でされていましたが、日にちや時間がわからず家事などは夫や同居の家族がされていました。夫が体調を崩して、今後も妻の介護ができるのかどうか不安になって介護保険の申請をされました。

妻は一人では外出できませんが、「いきいき倶楽部」やお寺の行事など、地域の集まりには地域の方が「今日やで。」「迎えに来たで。」「一緒に行こか。」と誘いに来てくださり一緒に参加されています。

今後、妻が介護保険のサービスを利用されることになっても、今までどおり地域のお付き合いを大切にしながら暮らしていただけるように支援していきたいと思えます。



地域包括支援センターの日々の活動をPR

～地域包括支援センターインフォメーション～

小多田1区・2区・3区合同で行っているいきいき倶楽部を訪ねて、地域の方と一緒に地域包括支援センターの職員もデカボー体操に参加しました。訪問した時は、8月の暑い日でしたが、体操の合間に水分を摂り、大きな声で歌いながら体操を頑張られていました。

「運動もいいけど唄を歌うことが好きだから、声を出す事ですっきりする。」「足腰が痛みがあるけど、動かす事で身体が楽になる。」と参加者の声がありました。

地域包括支援センターでは、「いきいき倶楽部」の立ち上げの際に、体力測定のお手伝いや地域包括支援センターの紹介をさせていただいています。今後も、元気に体操しているみなさんに会いに行きますのでよろしくお願い致します。



小多田 いきいき倶楽部

☆お知らせBox☆

	と き	と ころ	内 容	問 い 合 わ せ 先
こころの相談日	10月18日(金) 11月15日(金) (第3金曜日) 13:30～	丹波篠山市民センター	高齢者の相談 (主に認知症など) ※要予約	丹波篠山市役所 長寿福祉課 高齢支援係 TEL552-5346
かやのみカフェ	11月24日(日) (奇数月第4日曜日) 10:00～	日置ふるさとステーション (中信城東支店向かい)	認知症介護で悩んでいる人や認知症に関心がある人が気軽に立ち寄れるスペース	丹波篠山市役所 長寿福祉課 高齢支援係 TEL552-5346 東部地域包括支援センター TEL558-0324 西部地域包括支援センター TEL594-3776
ホッと・ひといき カ フ ェ	10月15日(火) 11月11日(月) (第2月曜日) 13:30～	城下まち会館		
たきたきカフェ	10月13日(日) 11月3日(日) (第1日曜日) 10:00～	篠山東テイサービスセンター		
りんごカフェ	10月9日(水) 11月13日(水) (第2水曜日) 14:00～	喫茶店「林檎の樹」 (岡野小学校前)		
カフェやすらぎ	10月10日(木) 11月14日(木) (第2木曜日) 13:30～	古市サービスステーション (西井クリニックの横)		
高齢者・障がい者 権利擁護専門相談会	10月8日(火) 10月23日(水) (第2・4火曜日) 13:30～	四季の森生涯学習センター	高齢者・障がい者の生活上のお困りごとに関する相談 ※要予約	権利擁護サポートセンター 丹南健康福祉センター TEL594-2022