

かしまだ包括 虹 便り

第6号

みんなで予防！
インフルエンザ！



●インフルエンザってどんな病気？

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など全身の症状が突然現れます。普通の風邪と同じように、のどの痛み・鼻汁・咳などの症状もでます。

●インフルエンザと風邪のちがいは？

インフルエンザと風邪は、のどの痛みや咳などよく似た症状がありますが、風邪とインフルエンザは、症状も流行の時期も違います。



●インフルエンザの予防方法は？

- ① 流行前にインフルエンザワクチンを接種しましょう。
- ② 飛沫感染を防ぐための咳エチケットを心がけましょう。
- ③ 外から帰ったら手洗い・うがいをしましょう。アルコールによる手指の消毒も効果があります。
- ④ 室内は50%から60%程度の湿度を保ちましょう。
- ⑤ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。
- ⑥ 人混みや繁華街への不要な外出は控えましょう。



参考資料

「厚生労働省 インフルエンザQ&A」
「神奈川県ホームページ インフルエンザ対策について」より

かしまだ地域包括支援センター活動報告

認知症サポーター養成講座

「ひろばかしまだ」で認知症サポーター養成講座を開催しました。ボランティアさん達による「ひろばかしまだ劇団」の寸劇がとても好評でした。

認知症サポーターとは
認知症について正しく理解し偏見を持たず認知症の人や家族を温かく見守る支援者として自分のできる範囲で活動します。認知症の人やその家族の気持ちを理解しようと努めることもサポーターの活動です。



寺子屋かしまだ

十月の「寺子屋かしまだ」では、「終活について」エンディングノートを中心に」と題して、日本クオリティオブライフ協会代表理事の方にご講義いただきました。先生自身の介護の体験や、日本人の中に受け継がれている死生観などを交えたお話しに、「生き方」を考えるきっかけとなった時間になりました。





北加瀬・谷戸地区は、高橋クリニックの高橋先生にお話を頂きました。



鹿島田地区は、鹿島田病院の横山先生にお話を頂きました。



講師の先生に講話と体操を行なって頂きました。



日吉第一地区健康講座

十月二十一日(水)、二十三日(金)に日吉第一地区で健康講座が開催されました。今年度は、地域で長年開業している先生にお話を頂きました。和やかな雰囲気の中でのお話を聞いて頂き、身体も心も元気になりました。講話を聞いた後、参加者の皆さんが日頃何気なく行っている見守りについて意見交換をしました。小さな支え合いがたくさんあることに気づかされました。

幸区健康長寿推進事業

十月十三日、二十日、二十七日の三日間に渡り、下平間・古川町・新塚越地区を対象に行われた幸区健康長寿推進事業に参加しました。正しい姿勢と生活動作・毎日続ける体操・効果の上がる歩き方等を笑い実践を交えて学びました。地域のつながりを感じながら、健康づくりについて考えられる講座でした。

川崎市委託事業

指定介護予防支援事業所

かしまだ地域包括支援センターのご案内

〒212-0027

川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL: 044-540-3222



相談窓口

- ・介護予防ケアプラン作成の相談、受付
- ・医療、介護などの総合相談
- ・川崎市独自サービスの受付
- ・高齢者の虐待や権利擁護に関する相談

担当エリア

北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越

*看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーが
来所、電話、訪問による相談をお受け致します。

*秘密は厳守します。

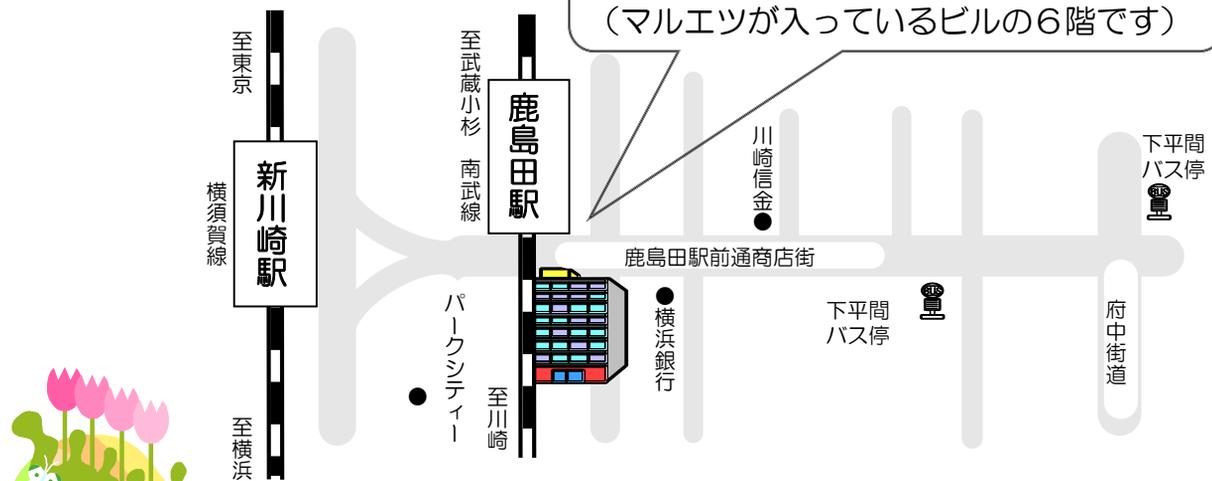
相談時間

月曜日～土曜日

9:00～17:00まで



かしまだ地域包括支援センター
(マルエツが入っているビルの6階です)



高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
お気軽にご相談ください。お待ちしております。

