



琴浦だより

2019年 秋号

皆様いつもお世話になります。
秋も健康でいきいきと過ごせるよう
高齢者支援センターもお手伝いさせていただきます。



インフルエンザに気をつけて!!

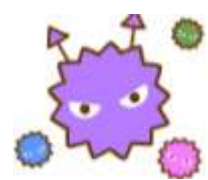
11月に入りめっきり朝夕の寒暖差が厳しくなってきました。
これからは空気が乾燥してインフルエンザ等のウイルス感染が発生しやすくなります。自分や家族の為に感染予防に努めましょう。

(インフルエンザとは)

インフルエンザはインフルエンザウイルスが原因で起こる病気です。
インフルエンザウイルスはA型、B型、C型がありますが、人間に感染するのは主にA型とB型です。
一般的にこのインフルエンザウイルスは湿度と気温が低い時期に活動性が高くなります。日本では例年12月～翌3月頃に感染し短期間で多くの人々が感染し、例年感染者が推定1000万人とされています。

(インフルエンザとかぜの違い)

かぜ（感冒）はのどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳などが中心、強い全身全身倦怠感や高熱とならず重度化することは余りありません。
一方、インフルエンザはインフルエンザウイルスによって起こる病気です。のどの痛み、鼻水、咳などのかぜ症状も見られますが、38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感など比較的急速の同時に現れる特徴があります。小児はまれに急性脳症になったり、高齢者や免疫力低下のある人は肺炎を伴うなど重症化することがあります。



インフルエンザの予防方法

- ①流行前のワクチン接種
- ②手洗いやアルコールによる手指消毒

ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2にまで減少することが期待できるとされています。

- ④部屋の適度な湿度に心がける



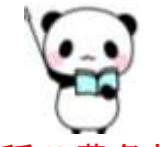
- ③“咳エチケット”を心がける



マスクを着用しましょう
ティッシュで口と鼻をおおきましょう
ティッシュ等がない場合には、二の腕で口と鼻をおおきましょう


- ⑤十分な休養とバランスのとれた栄養

- ⑥無用に人ごみに入らない



高齢者のインフルエンザ予防接種公費負担（一部自己負担2000円）
市民税非課税世帯の方、生活保護世帯、中国残留邦人の自立支援給付金受給者の方は、接種前に減免申請すれば半額の減免券、または全額の減免券が交付されます。

【教室開催しています！】（開催・参加は無料です）

開催日	内容	場所
12月6日 13時30分～	冬の栄養改善	十王堂公会堂 
12月13日 13時30分～	交通安全講習会	
R2年1月10日 13時30分～	囲碁ボール (ニュースポーツ)	

相談は倉敷市琴浦高齢者支援センター(倉敷市委託事業)をご利用下さい。相談は無料です。
住所 〒711-0906 倉敷市児島下の町5丁目2番17号
連絡先 086-473-9001 FAX 086-473-9090 Eメール: kotoura@ohji.ne.jp
ふじまひろみ おたるあきこ まえだゆみ ぬもとしおり
担当 藤島裕美(主任介護支援専門員) 小垂晃子(保護師) 前田有美(社会福祉士) 沼本志王利(社会福祉士)