



琴浦だより

2023 年度
秋号

皆様、いつもお世話になっております。琴浦高齢者支援センターです。朝晩の気温差が激しくなってきました。この時期は体調を崩しやすいので気を付けて元気に秋を楽しみましょう！
今回は現在流行中のインフルエンザについてお伝えします。

インフルエンザについて

インフルエンザ注意報が発令しました

インフルエンザ（流行性感冒）と風邪（普通感冒）は異なるものですが、期症状では区別が付きにくいものです。

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって引き起こされる疾患で、A型・B型は感染力が強く、大きな流行を起こします。典型的なインフルエンザは、ウイルスの感染を受けてから1~3日間の短い潜伏期を経て、38℃以上の高熱や頭痛、筋肉痛、関節痛、全身の倦怠感などの症状が突然あらわれ、この後、咳、鼻汁などの上気道炎症状が続き、約1週間で軽快します。

インフルエンザで注意したいのは、合併症です。インフルエンザで亡くなる人のほとんどは、合併症によるものとされており、90%以上が肺炎によるものです。

感染経路はウイルスがついた手で目・鼻・口を触り感染する接触感染と、インフルエンザに感染している人の咳・くしゃみを吸い込む飛沫感染があります。

高齢者は注意が必要？

免疫力が落ちていると重症化しやすいとされています。持病がある高齢者は重症化しやすく、特に呼吸器疾患、心疾患、糖尿病、腎臓疾患などの持病がある人は、インフルエンザの合併症を起こしやすく注意が必要です。

インフルエンザにかかったかも？

高熱や呼吸が苦しい等、体調が悪ければ早めに医療機関に受診しましょう。無理せず、外出を控え、水分を十分に補給しながら安静にして、休養、特に睡眠を十分とることが大切です。



インフルエンザを予防しよう!

インフルエンザワクチンで予防しよう



ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が5分の1に、入院の危険が約3分の1から2分の1にまで減少することが期待できるとされています。
現行ワクチンの安全性は極めて高いと評価されています。

外出後の手洗いをしよう

流水や石鹸での手洗いで付着したウイルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウイルスに対して有効です。



適度な湿度の保持

空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下します。加湿器等を使用し湿度50~60%を保つとよいとされています。

その他、換気や、人込みを避けることも効果的です

厚生労働省、快適介護生活 HP 参照

●イベントのご案内●

唐琴で介護予防教室を行います

第1回 R5年12月7日(木) 13:30~15:00

「オーラルフレイルを予防しよう」

講師：須藤歯科診療所 歯科医師 須藤 健太郎先生、
歯科衛生士 大賀 幸 先生

第2回 R6年1月11日(木) 13:30~15:00

「体が温まる食事について」

講師：マスカット薬局 管理栄養士 岡本 芽子先生

第3回 R6年2月22日(木) 13:30~15:00

「転倒しない為の目のトレーニング」

講師：創心会児島地域リハビリセンター 作業療法士 中間 公一先生

場所：唐琴自治会館 定員：20名 持ち物：飲み物・タオル

お申込み先・お問い合わせ先：琴浦高齢者支援センター林 (086-473-9001)

※事前のお申し込みが必要です



参加費
無料

高齢者支援センターは高齢者の何でも相談窓口です(相談無料・秘密厳守) 教室の問い合わせも下記まで。
皆様の生活のお手伝いができると思います。今後ともよろしくお願い致します。

倉敷市琴浦高齢者支援センター (倉敷市委託事業)

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

<https://www.ohii.ne.jp/info/older/care-plan>

