

天童市

地域包括支援センターニュース



34号

平成30年11月

内 容

- さわやか健康教室 後期日程
- 冬の感染症の注意！！
- 災害への備え！！

相 談 窓 口

天童市地域包括支援センター 中央

天童市老野森二丁目6番3号

☎ 023 - 658 - 8190

HP <http://www.tendo-shakyo.or.jp/>

担当地区 [天童中部・天童北部・成生
津山・田麦野・山口

天童市地域包括支援センター めいこうえん

天童市大字矢野目150番地

☎ 023 - 664 - 0600

HP <http://meikouen.or.jp/>

担当地区 [天童南部・蔵増・寺津
高掬・長岡・干布・荒谷

地域にお住まいの高齢者の皆さんやご家族、地域住民の皆さんの保健・福祉・
介護について様々な相談をお受けします。
秘密は守りますので、お気軽にご相談下さい。相談は無料です。

上半期さわやか健康教室 《活動報告》

「音楽で心にエネルギーを！」



「ヨガで心と身体も美しく」



「もしものときのために！防災への備え」



「認知症になっても安心して暮らしたい
～知って得する社会制度～」



平成30年度 天童市さわやか健康教室の予定

月日	テーマ	講師	会場	持ち物
⑧12月10日(月) 13:30~15:00 (90分)	毎日の習慣に！ 笑顔で楽しくながら運動	インストラクター 小野 淳子氏	福祉センター	・運動できる 服装 ・タオル ・飲み物
⑨1月22日(火) 13:30~15:00 (90分)	脳とカラダの若返り体操	健康増進施設のぞみ 健康運動指導士	福祉センター	・運動できる 服装 ・タオル ・飲み物
⑩2月22日(金) 13:30~15:00 (90分)	心の健康 ～ストレスを溜めないヒント～	医療法人社団斗南会 秋野病院 院長 伊藤 正尚氏	福祉センター	筆記用具

冬の感染症にご注意！

今年も感染症の流行する季節となりました。高齢者や乳幼児は特に注意が必要です。正しい知識で対応していきましょう。



❗ インフルエンザ ❗

Q1：インフルエンザと普通の風邪はどう違うのですか？

A：一般的に、風邪は様々なウイルスによっておこりますが、普通の風邪の多くは、喉の痛み、鼻水、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく重症化することはあまりありません。一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。御高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

Q2：インフルエンザはいつ流行するのですか？

A：季節性インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、例年12月～3月が流行シーズンです。

Q3：インフルエンザにかかったかもしれないのですが、どうすればよいですか？

- A：(1)人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等へ行かないようにしましょう。
(2)咳やくしゃみ等の症状のある時は、家族や周りの方へうつさないように、不織布製マスクを着用しましょう。
(3)安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
(4)水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。



日ごろからの予防が大切！

- 流行前の予防接種
- 外出から帰ってきたら、うがい・手洗い
- 適度な湿度の保持
- 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取



出典元：厚生労働省ホームページ



生活の豆知識



災害に備えて 日ごろから 安全対策を



9月1日は防災の日でした。

いつ起こるかわからない災害に備え、日ごろから安全対策を行いましょう。家具類の安全対策、防災用品の点検、避難場所や家族との連絡方法など、身のまわりの防災について再確認しまししょう。

<アドバイス>

●家具の安全対策点検

地震に備えて、転倒防止器具を使い、家具の転倒、落下、移動防止対策をしまししょう。すでに設置をしている場合にも、器具が外れていないか確認しまししょう。



●防災用品の点検

懐中電灯、ラジオなどが使用できないことのないよう電池等確認しまししょう。住宅用火災報知器も正常に作動するか確認しまししょう

●避難経路の確保

避難の妨げにならないよう、出入り口や避難経路に倒れやすい家具を置かないようにしまししょう。

●連絡方法の確認

出典元: 国民生活センター 見守り新鮮情

消費者トラブルの相談は・・・



地域包括支援センターまたは下記へお問い合わせください

消費者ホットライン（全国共通）

☎ 188

天童市消費生活センター
（天童市役所1階）

☎ 023-654-1111(内745)