



インフルエンザに注意しましょう!!

インフルエンザとは

「インフルエンザウイルス」によって引き起こされる感染症です。インフルエンザにかかると38℃以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状が強くなります。高齢者、基礎疾患（慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など）を持つ方、乳幼児などがかかると重症化することがあります。



インフルエンザにかからないために・・・

- ・インフルエンザの流行前に予防接種を受けましょう！
今年度からインフルエンザワクチンが3価ワクチンから4価ワクチン（4種類のインフルエンザ株に対応）に変更になり、価格が変わったため、自己負担額も変わりました。
- ・うがいや手洗いをしましょう。
- ・栄養と休養を十分にとりましょう。
- ・人ごみを避け、外出時にはマスクを着用しましょう。
- ・室内の湿度を50～60%に保ち、換気をよくしましょう。



インフルエンザにかかってしまったら・・・

- ・早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- ・安静にし、十分な休養を。
- ・水分を十分に補給しましょう。
- ・周りの方へうつさないために、マスクをつけましょう。
(咳エチケット)



感染の拡大を防ぐために、1人1人がインフルエンザにかからないようにすること、またかかってしまった時には他の人にうつさないようにすることが大切です。

咳エチケット
していますか？



- ・せき・くしゃみがでたら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- ・鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ・咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

みどり

新潟市地域包括支援センター宮浦東新潟
(住所) 新潟市中央区鏡1-5-16
(電話) 025-240-6111

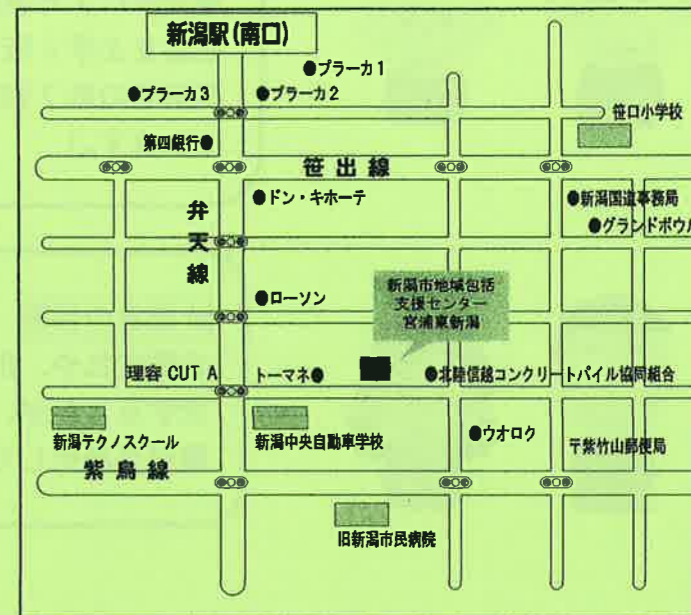
平日：8時30分～17時30分(祝祭日を除く)
土曜：8時30分～12時

今回は、「よろてば食事会に参加しました」、「高齢者虐待防止」、「11月11日は介護の日です」、「インフルエンザに注意しましょう」についてお届けします。

地域包括支援センターでは…
65歳以上の方を対象に

- *保健・福祉・介護のこと等、ご相談ください。
- *体力の低下が心配な方に、介護予防の説明や介護予防支援計画作成を行っています。
- *権利を守るための相談を受け付けています。他に…
- *地域のケアマネージャーの支援を行っています。

相談は無料で、秘密は厳守いたします。



地域の茶の間「よろてば沼垂」よろてば食事会に参加しました!!

10/30(金)よろてば沼垂で初めてのよろてば食事会が開催されました。茶の間スタッフや民生委員さん、そして参加者の皆様もお手伝いしてカレーを作り、みんなで楽しくいただきました。おいしくカレーを食べた後は、地域包括支援センターより「つながり」の大切さについてのお話と、参加者皆様が仲良くなれるようにとの願いをこめて、いくつかゲームをさせていただきました。当日は40名程の方が参加されましたが、「カレーがおいしかった」「楽しかった」と大好評でした。参加したすべての人が笑顔になった「よろてば食事会」。今後も開催の予定ですので、興味のある方はぜひご参加ください。



地域の茶の間「よろてば沼垂」
中央区沼垂東2-9-5 (沼垂よりどころ・やさい村となり、靴のモンペーさん駐車場奥)
問合せ先：事務局代理 NPO法人伴走舎 ☎025-278-8778

高齢者虐待防止

～高齢者と介護する家族の支援～

「このままでは虐待になってしまうかも」
「虐待になる前に…」ご相談ください。

◆◆◆介護困難、不適切な介護になる要因や背景◆◆◆



高齢者自身の要因

認知症による混乱や身体的自立度の低さ等により、自分の要望を上手く伝えられなくなります。(虐待を受けている高齢者の約7割近くが認知症の症状がみられると言われています。)



介護者の要因

介護疲れや、介護者自身の健康状態により、ストレスが増大することが、虐待の要因になることがあります。特に介護が長期化している場合は、配慮が必要です。



人間関係や社会環境の変化

親の老化や認知症で、家庭内における精神的・経済的な関係性のバランスが崩れることにより、虐待を招くことがあります。また、近隣との付き合いが少なくなると、変化に周囲が気づかず、早期発見が難しくなります。そのほか、他の家族や親せきの介護への関心が低いと、介護者は孤立してしまい、問題を抱え込んで、結果的に虐待につながる場合があります。



高齢者と家族を孤立させないことが、

挨拶、声かけ

高齢者虐待の予防につながります。

ちょっとした見守り

11月11日は「介護の日」です。

「介護について理解と認識を深め、介護従事者、介護サービス利用者及び家族介護を支援すると共に、利用者、家族、介護従事者、それらを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、高齢者や障がい者等に対する介護に関し、啓発を重点的に実施する為の日」として平成20年7月に厚生労働省より制定されました。

「介護の日」にちなみ、各所で催しが開催されます。

介護・・・子育てとは違い、いつ終わるか解りません。

だからこそ、自分のペースを持つ事が必要です。介護を長続きさせるためにも“がんばらない介護生活を考える会”は5つのポイントを挙げています。

がんばらない介護生活“5原則”



1・一人で介護を背負い込まない

- 家族で介護を分担する。
- 「家族会」等で他の介護する人、介護を受ける人達と悩みを話し合う。

2・積極的にサービスを利用する

- 早めにプロに相談。
- 介護する人は自分の時間を作る。「根を詰め過ぎず、ストレスを防ぐ」

3・現状を認識し、受容する

- 介護を受ける人は障がいと共に生きる、介護する人は介護をするという現実を受け入れる。
- 元に戻そうとするのではなく、障害と共に本人が生活しやすい方法を見つける。

4・介護される気持ちを理解し、尊重する

- 介護を受ける人に介護する人のやり方を一方的に押し付けない。
- 介護を受ける人の何かをしようとする気持ちを大切にする。



5・出来るだけ楽な介護のやりかたを考える

- 介護用品や福祉用具を上手に使いこなせば、負担はぐっと軽くできます。

*介護している方もしていない方も

この機会に介護について少し考えてみて下さい。