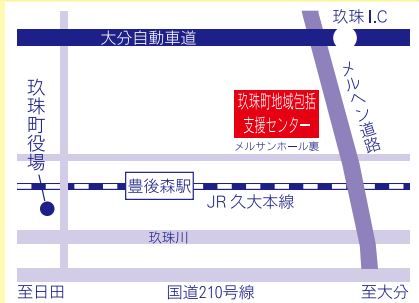


平成27年11月  
発行 第10号

# ほうかつセンター便り

〒879-4405 玖珠町地域包括支援センター  
大分県玖珠郡玖珠町大字岩室24番地の1 TEL(0973)72-7154  
(老人福祉センター内)



## インフルエンザに備えましょう!!

例年12月から3月頃にかけてインフルエンザが流行します。インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染で起こる病気です。感染力が非常に強いのが特徴です。また、重症化すると命に関わることもあり、注意が必要です。感染しても早期に対処すれば重症化をふせぐことができます。

### かぜとインフルエンザはどこが違う・・・？

#### かぜ

原因：ウイルスなど  
症状：のどの痛み、鼻水、せき、微熱など  
症状の重さ：重症化することはあまりない

#### インフルエンザ

原因：インフルエンザウイルス  
症状：のどの痛みに加え、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛  
症状の重さ：高齢者は肺炎など、重症になることがある（命に関わることも）



### インフルエンザを予防しましょう！

- 流行前の予防接種
- 手洗い・うがいをこまめに行う
- マスクを着用する（飛沫感染の予防に有効です）
- 湿度を高くする（加湿器などを使って50%～60%の湿度に保ちましょう）
- 人ごみを避ける（人ごみに近づかないことは有効な予防法です）

**急な高熱、咳やのどの痛み、全身のだるさは受診を！！**

高齢者の方は症状が軽めに出る場合があるので、流行時には注意しましょう。

## 介護するご家族を応援します

9月14日、メルサンホールにて、在宅で介護している家族を対象に玖珠町介護者の会が開催されました。15名の参加があり、地域包括支援センター職員2名により「負担の少ない介護方法」として講話・実技指導（車いす移乗、オムツ交換、福祉用具などの紹介）を行いました。

参加者からは、「毎日のことなで腰を痛めないで、オムツ交換、ベッド移乗ができれば、毎日の介護負担が減り自宅での介護が続けられる。」というお話を聞き、介護の事で皆さん悩まれているようでした。介護者の会では同じ悩みを持つ方が情報交換を行う事で、「また次へ進もう」と前向きな気持ちになられていました。

地域包括支援センターでは福祉用具や住環境（住宅改修）、介護方法などの相談も受けつけています。一人で抱え込まないでご相談下さい。

## 出前講座のご案内

地域の公民館や地区サロンなどで、認知症サポーター養成講座、介護保険、成年後見制度、健康相談など説明する機会を設け、少しでも多くの方に地域包括支援センターの役割を知ってもらい、相談しやすい「顔の見える」関係作りができればと考えています。

いきいきサロンや地区の老人会、企業などで、ご希望がありましたら、お気軽に連絡をください。

残りの少ないカレンダーを見て、この一年間を振り返り、新しい人との出会いがあったか思い出しました。学校、仕事関係、病院先など数多くの方と知り合う機会がありました。生き方、価値観などで自分にはないもの、たくさん学ばせて頂き、改めて自分の生き方について前向きに考えていこうという実りの年でした。

皆さんもお体に気をつけて忙しい年末を元気に過ごしましょう。(S)



### 編集後記

## 健康相談、受け付めます！

9月16日、老人福祉センターで南部老人会の敬老会が開催され、開会前に血圧測定や健康相談を行いました。

血圧が高い方に受診をお勧めしたり、日常生活を送る上での注意点などをお話させていただきました。



(森南部老人会 敬老会 血圧測定の様子)

## 活動経過（6月25日～）

- 6月26日 第一生命玖珠営業オフィス  
「認知症サポーター養成講座」
- 7月7日 戸畑サロン  
「認知症サポーター養成講座」
- 7月10日 森地区民生児童委員対象  
「認知症サポーター養成講座」
- 7月21日 十五駄みんなの会  
「血圧測定、認知症予防について講話」
- 7月22日 メルサンホール  
「元気アップ教室」
- 7月23日 春日小学校  
「元気アップ教室」
- 8月10日 まちなかサロン  
「血圧測定、熱中症について・認知症予防の講話と運動」
- 8月26日 池ノ原公民館  
「認知症サポーター養成講座」
- 9月3日 NOSAI 大分農業共済中西部支所女性部  
「認知症サポーター養成講座」
- 9月14日 メルサンホール「玖珠町介護者の会」  
「家庭介護実技指導・講話」
- 9月15日 森南部老人会 敬老会  
「血圧測定」