

秋の深まりとともに、朝夕は寒く感じられるようになりました。
これから、山々には色づいた葉が、日に日に増えていくことでしょう。
寒さに向かう折柄、風邪などひかぬようがんばりましょう。



今月のお知らせ

認知症介護者講座

認知症緩和ケアとタクティールケア

認知症の原因やさまざまな症状を理解し、タクティールケア（優しく触れて不安や痛みを和らげる補完療法）を体験します。

日時 11月25日（月） 午後1時30分～3時30分
場所 あいぼっく
対象 認知症の家族を介護している方
講師 原 智代さん
（日本スウェーデン福祉研究所シルヴィアホーム認定インストラクター）
定員 40人（申込順）
参加費 無料

☆ 申し込みは、11月1日から高齢サービス係へ。

☎ 544-5111（代）

認知症のDVD上映会

日時 12月1日（日） 午前10時30分～午後0時30分
午後1時30分～午後3時30分
場所 あいぼっく
対象 家族を介護している方、介護や認知症に関心のある方
内容 「毎日がアルツハイマー」を上映
定員 各30人（申込順）
参加費 無料

☆ 申し込みは、11月5日から社会福祉協議会へ。

☎ 544-0388

インフルエンザを予防しましょう！



インフルエンザには流行があり、日本では例年12月～3月に流行します。高齢の方や免疫力の低下している方は、肺炎を伴うなど、重症になることがあるので、日頃から予防に取り組んでいくことが重要です。



インフルエンザにかからないようにするにはどうしたら良いですか？

休養と栄養をしっかり摂りましょう！

十分な休養と、バランスの良い食事は、身体の免疫力を高めます。

適度な湿度(50～60%)を保ちましょう！

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下して、インフルエンザにかかりやすくなります。

外出後は手洗いを忘れずに！

手についたインフルエンザウイルスを落とすのに有効です。アルコール消毒も効果



人ごみへの外出を控えましょう！

インフルエンザが流行してきたら、人ごみに入る時間をなるべく短くすることも重要です。

予防接種を受けましょう！

免疫がつくのは予防接種後2週間～5ヶ月です。流行する前、12月の中旬頃まで受けましょう。



咳やくしゃみに気をつけましょう！

インフルエンザは咳やくしゃみの際に出る小さな水滴がによって感染します。

- ①咳やくしゃみを人に向けてしない。
- ②咳が出るときはマスクをする。
- ③手のひらでおさなな時けおぐに手を洗う。



インフルエンザの注射受けたのに、かかったことがあるんですけど…。

ワクチンは、実は感染することを完全に防ぐことはできません。そのため、インフルエンザにかかることもあります。ただ、100%ではありませんが、ワクチンを接種することで、症状が出る可能性を低くしたり、重症化することを予防する効果があると



インフルエンザ注射を受けてインフルエンザになつたりしないの？

インフルエンザのワクチンは、不活化ワクチンといって、病原性をなくして免疫を作るのに必要な成分だけとりだしているのので、注射によって感染する心配はありません。

昭島市では、季節性インフルエンザ予防接種について、接種日現在65歳以上のかたの接種費用を一部助成しています。

1. 実施期間：平成25年10月15日(火)～平成25年12月28日(土)
2. 費用：自己負担額 2,200円（生活保護受給者は無料）
3. 接種回数：1回

- ・ 市内指定医療機関での接種となりますので、かかりつけの医療機関にお問合せください。
- ・ 市内指定医療機関に介護保険被保険者証をお持ちください。

インフルエンザになっても、全く症状がでなかったり、軽症で本人がインフルエンザだと気付かない場合もあります。「かからない」だけでなく「うつさない」気持が大切です。

