

インフルエンザの感染予防に努めましょう！！

インフルエンザは、突然の発熱や全身の倦怠感などの症状が特徴です。一般の風邪と比べて症状が重く、乳幼児や妊娠中の方、高齢者などは、重症化しやすいので特に注意が必要です。

○手洗いやうがいを習慣づける

手洗いは一番の予防方法と言われています。感染症の多くは手を介して体内に侵入することが多いので、頻繁に手洗いやうがいを行いましょう。



○人混みを避ける

インフルエンザは非常に感染力が強く、感染している人の咳やくしゃみでうつりますのでなるべく人混みを避けましょう。

○十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事を

寝不足や疲れなどで体力が落ちていると、それだけでウイルスに感染しやすくなります。規則正しい生活、栄養バランスのとれた食事を心がけ免疫力を高めましょう。

○生活環境に気を配る

インフルエンザウイルスは冬の乾燥した空気や低い温度を好みます。加湿器などを使い部屋の湿度を60%程度に保ちましょう。適度な換気を行えば室内のウイルスを追い出す効果が期待できます。



これからの季節 ヒートショックに注意!!

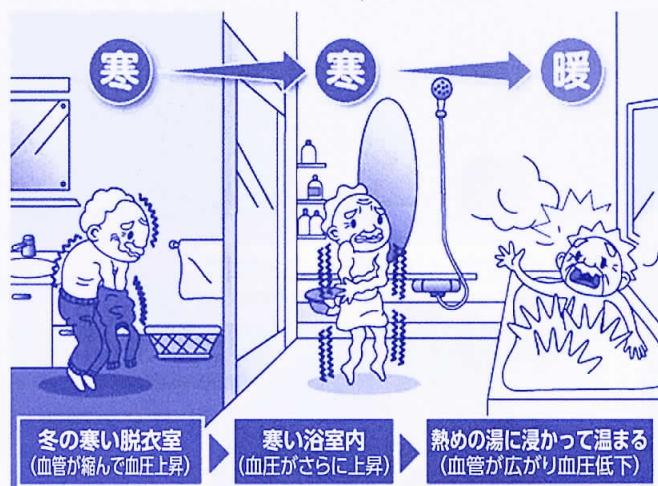
ヒートショックは温度の寒暖差により、急激な血管の収縮や膨張が起こり、体に悪影響が及ぼされるもので、突然死の要因となる危険な症状です。特に冬場の浴室内やトイレで起こることが多いです。次のことを特に注意しましょう。

高齢者が影響を受けやすく、年齢以外にも肥満、高血圧、動脈硬化、不整脈などの持病がある人は注意が必要です。



対処方法は…

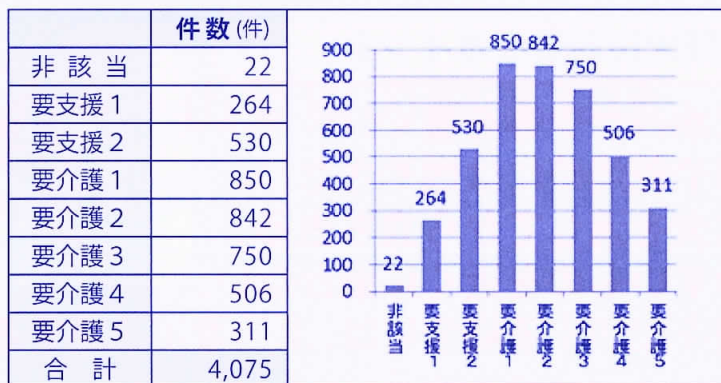
- ・浴室、トイレを暖めておく
- ・一番風呂は避ける
- ・お湯の温度を熱くしすぎない
- ・長湯は避ける
- ・湯船から出るときはゆっくり立ち上がる
- ・食事直後、飲酒後の入浴は避ける
- ・家族の声かけ



認定審査会からのお知らせ

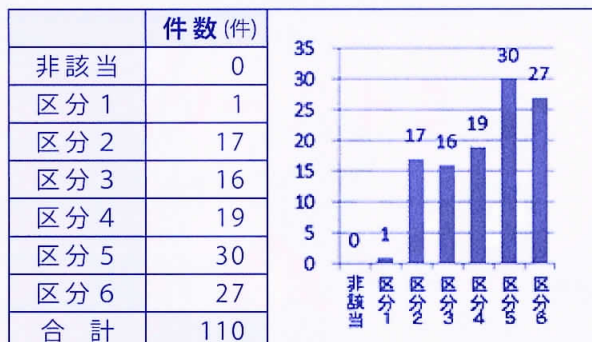
平成28年度に行われた介護認定審査会と障害者総合支援認定審査会の審査判定結果は、次のとおりとなりました。

介護認定審査会



(平成28年4月1日～平成29年3月31日まで)

障害者総合支援認定審査会



(平成28年4月1日～平成29年3月31日まで)

高齢者の方や障害をもった方が安心・安全に暮らすには地域での支えあいが必要です。みなさんが元気に暮らすことができるよう、支えあいや心がけをお願いします。

<お問い合わせ先> 総務課福祉係 TEL 0553-32-1789 (直通)

