

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

知って防ごう！

インフルエンザ

12月から3月は、インフルエンザの流行シーズンです。すでに予防接種を受けた方も多いでしょう。



インフルエンザは、抵抗力の弱い高齢者や幼児には、命にかかわる感染症です。正しい知識で、しっかりと予防しましょう。

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザは、いわゆる「かぜ症候群」の一つですが、症状の重さや爆発的な流行をおこすことから、他のかぜとは分けて扱われます。

特に注意しなければならない人は、普通のかぜと同様に、子ども・高齢者・妊産婦です。また、慢性肺疾患

の人、心臓・腎臓などの病気の人、糖尿病や免疫不全状態の人なども、重症化したり、インフルエンザがきっかけで持病が悪化したりする恐れがあるため、早めに受診することが必要です。

	インフルエンザ	かぜ
発 症	急激に高熱が出る	徐々に
主な症状	38度以上の高熱、筋肉痛や関節痛などの全身症状	鼻水・鼻づまり・咳・くしゃみ・のどの痛み
そ の 他	のどの痛み・鼻水	頭痛・寒気・発熱(37～38度)
潜伏期間	1～2日	2～3日

予防の3原則

- ①感染経路を断つ…ウイルスの感染を防ぐため、人ごみをさけ、うがい・手洗いの実行、マスクの着用、室内の換気などを行う。
- ②抵抗力をつける…三食きちんと食べ、十分な睡眠をとり、適度な運動をする。
- ③免疫をつける…ワクチンによる予防

防接種を受ける。

※インフルエンザワクチンは、インフルエンザ以外のかぜには効果がありません。かぜの予防には3原則の①②に心がけましょう。

かかったかな…と思ったら？

とにかく早めに治療すること。急に熱が出て、全身症状がある場合には、すぐに医療機関で受診し、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。また、発病時には、周囲の人にうつさないよう配慮を忘れずに。

安静に



食事は消化のよい
温かいものを



からだを温める



水分を十分にとる



※注意：インフルエンザは市販のかぜ薬や抗生物質では治りません。

市販のかぜ薬は、熱・せき・鼻水などの症状を抑えるもので、インフルエンザに直接効くものではありません。また、抗生物質は細菌に効果のある薬で、ウイルスには効きません。

高熱が出たら、2日以内に医師の診断を受けましょう。

『元気歯つらつコンクール』の応募について



～80歳で20本以上の歯をたもっている方大募集！～

皆さん、「8020（ハチマル・ニイマル）運動」をご存知ですか？愛媛県では、80歳以上の方で自分の歯が20本以上ある方を対象に『元気歯つらつコンクール』を開催します。

◆対象者 次の条件を全て満たしている方

- ①平成17年4月1日現在、満80歳以上の方
- ②しっかり噛める自分の歯（天然の歯）が20本以上ある方
- ③全身状態が良好で、第1次審査に参加できる方

～皆さまからのご応募お待ちしております！～

- ◆日 時 平成17年12月14日(水)
10:00～11:00
※参加人数によって日時の変更あり
- ◆場 所 愛媛県今治保健所（1次審査）
愛媛県今治市旭町1-4-9
- ◆応募締切 12月7日(水)
- ◆問合せ先 愛媛県今治保健所健康増進課
健康づくり推進係
TEL 0898-23-2500（内線294）

在宅介護支援センターだより

在宅介護支援センターは、地域の高齢者や介護する家族が安心して暮らせることを目的に、保健師や介護福祉士が**常時相談に応じています。**

■弓 削 77-3698
■生 名 74-0921
■岩 城 74-0755

防ごう 高齢者虐待

近年、高齢者が家族などから暴力を受けるなどの「高齢者虐待」が大きな問題となっています。

◆高齢者虐待とは

- ①**身体的虐待**：暴力をふるう。体を束縛したり、外部との接触を断つ
- ②**性的虐待**：性的な嫌がらせや強要
- ③**心理的虐待**：言葉によって脅迫、侮辱したり無視する
- ④**経済的虐待**：年金などの現金を取り上げたり、財産を勝手に処分する
- ⑤**世話の放棄・放任**：必要な介護や世話をしない

虐待は高齢者の人権を侵すだけでなく、ときには犯罪になります。自分の周りで「虐待？」と思われるこ

とがあったり、辛いことがあったら一人で悩んだり、そのままにせず、在宅介護支援センターにご相談下さい。



認知症を予防しよう②

認知症は脳の障害が原因となって発症します。脳は、身体と同じように年齢を重ねるにつれて、老化し、障害を起こし易い状態になります。20歳すぎから、脳自体は老化を始めるので、意識して、脳を鍛えることが認知症予防につながります。

◆認知症予防に効く事柄

①簡単な計算

複雑な計算は、脳の一点を働かせることで、深い思考に入るため、脳全体を働かせるのには好ましくなく、脳全体を活発に動かそうとしたら、簡単な計算をするのがよい。スピードを上げて、繰り返し計算するとより効果的です。

②音読

黙読では、脳の一部しか働かせ

ん。音読をすると、見る、声をだす、そして、耳で確かめながら脳が活発に働きます。

③書く

現代社会では、パソコン等を使う方が多くなっていますが、これでは、脳は一部しか働きません。文字全体を思い浮かべて、文字の書き順や、バランス等を考えながら文章を書くことが脳を活性化させます。

④料理をつくる

料理の仕上りを想像しながら、材料を切る、煮る、味付けをする等脳の全体を使うことができます。

⑤会話

人と人との会話は、考えながら、声に出し、やりとりすることで、脳を活性化することができます。

☆このほかにも、**脳を活性化すること**はたくさんあります。工夫して、脳を鍛えてみてください。

心も身体もリフレッシュ！ 介護者家族交流 (元氣回復)会開催

10月7日、在宅介護支援センターでは、介護者家族交流(元氣回復)会で、倉敷市の美観地区へ日帰り旅行を行いました。

当日はあいにくの曇り空となりましたが、参加した13名の方は、日頃、高齢者を介護している介護者同士の交流ができ、また介護から一時的に解放され、心身のリフレッシュを図る良い機会となりました。



国民年金

**今年の支払い、今年のうちに！
保険料の納め忘れはありませんか**

老齢基礎年金は、20歳から60歳までの40年間保険料を納付して、65歳から年間794,500円(満額)が一生受けられます。

ただし、未納期間があると、その分は満額の年金から減額されてしまいます。減額は一生続きます。

また、未納期間があることによって、万が一のときの障害基礎年金・遺族基礎年金を受けることができないこともあります。

保険料は翌月末までにきちんと納めましょう。

年末が近づいてきました。納め忘れがないか今一度ご確認ください。

◆今治社会保険事務所◆

今治市別宮町6-4-5

TEL 0898-32-7353▶7354 (国民年金係)