

インフルエンザを予防しましょう！



毎年、11月下旬～3月頃にかけて流行する季節性インフルエンザ。高齢の方や慢性疾患をお持ちの方がインフルエンザにかかると、重症になる危険性が高くなるため注意が必要です。今回は、高齢者のインフルエンザ予防のポイントなどをお伝えします。

インフルエンザとは・・・

インフルエンザは人から人へうつる呼吸器感染症です。日本では、毎年およそ 1,000 万人(約 10 人に 1 人)が感染しています。

インフルエンザの感染経路には「飛沫(ひまつ)感染」と「接触感染」の 2 種類があります。

●飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみなどの飛沫(小さな水滴)によって放出したウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んで感染します。

●接触感染

飛沫が付着した物や、ウイルスがついた手で触れた物(ドアノブ・スイッチなど)を別の人が触り、その手で粘膜(目・口・鼻)に触れることで感染します。



インフルエンザ予防のポイント！



① 手洗いと手指の消毒をする

インフルエンザなどの感染症の予防の基本は、流水を石鹸による手洗いです。手のひらや甲だけではなく、指先・爪の間・指の間・手首も洗いましょう。石鹸で念入りに洗った後は、十分に水で流し、よく拭き取り乾かしましょう。また、アルコール製剤により手指の消毒も効果的です。



② 正しくマスクを着用する

インフルエンザは、主に「飛沫感染」によって人から人へうつります。使用後のティッシュやマスクは、すぐにゴミ箱へ捨てましょう。もし、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた場合は、すぐに手を洗うことが重要です。



③ お口のケア(口腔ケア)を行う

口腔ケアでお口の中を清潔に保つことも、インフルエンザの感染や重症化の予防につながるといわれています。お口の中の細菌が増えると、インフルエンザ等のウイルスが粘膜にくっついて体内に入り込みやすくなります。また、口腔機能が低下しているご高齢の方のお口は汚れがたまりやすくなっています。また、唾液の量が少ない方は、お口の乾燥にも注意しましょう。



④ 適切な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下してしまいます。室内では、加湿器等を使って適切な湿度(50%～60%)を保ちましょう。換気も忘れずに！

**12月中旬頃までにはワクチン接種を済ませることが望ましいです。
しっかり食べて、しっかり寝て、ウイルスに負けない体力作りをしましょう！**

左京 健康友の会って

知っていますか？

あなたと
地域を
つなぐ

民医連の病院・診療所などと一緒に、安心して住み続けられるまちづくりのため、さまざまな取り組みを行う地域住民の団体(会)です。

入って健康！入って安心！

- ・年間費 1,000 円で各種補助があります
- ・心と体の健康づくりをサポート
- ・地域で楽しくネットワークづくり



健康づくりをサポート！

- 1、インフルエンザ予防接種
500 円を補助
- 2、友の会健診
健康診断を受けやすくするため

- ① 胸部レントゲン無料追加
- ② 健診費用 1000 円補助

あすかい病院で年 1 回①②どちらかの補助が受けられます。

- 3、歯科検診無料(要予約)

困った時には相談を！

- 1、健康講座・医療懇談会
医療スタッフによる健康講座や医療懇談会、健康チェックを開催しています
- 2、無料法律相談
暮らしのお困りごとなど、弁護士による無料法律相談を行っています(要予約)

初めての方
大歓迎！

元気に楽しく交流！

- 1、地域の支部で楽しく活動
健康づくり(学習会・健康チェックなど)や居場所づくり(お食事会など)、レクリエーションなど、多彩な活動に取り組んでいます
- 2、地域を越えた楽しい活動
友の会には 10 以上の様々な趣味のサークルがあります。年 2 回の友の会旅行、2 年に 1 回開催の友の会まつりなどもあります。

30～40 代の若い世代の方でも楽しめるイベントもあります！

趣味のサークルって??

紙手紙・気功・社交ダンス・友の会合唱・カラオケ・書道・囲碁・ボーリング・パッチワーク・手芸・裁縫・手話・ウクレレ・写真・歩こう会・太極拳・ママ&ベビーなどたくさんあります！

※現在、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、取り組みを休止している場合や、オンラインでのみの取り組みになっている場合があります。詳しくはお問い合わせください。



ご質問等あれば、高原デイサービスセンターまで

お気軽にご連絡ください！ ☎ 075-706-6507

小さい秋みつけた！

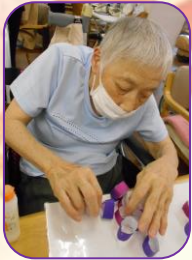
秋といえば、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、行楽の秋…など、秋と結びつく言葉はたくさんありますよね。9月からは、秋の代表的な食べ物や果物、季節の花など、「秋」を感じていただける作業を取り入れました！

～葡萄の壁飾り～

フドウは二層のなかで、下の部分よりも上の部分のほうが甘くなる傾向があるそうです。そのため、食べる際は下から上に向かって食べていくと、甘みが強くなっていき、最後まで美味しく食べられます。すまみは生産量の第一位は山梨県だそうですね。



美味しそうなフドウが出来上がりましたー！
折り紙を切つて丸めてノリで貼って…簡単そうにみえて実はなかなか細かい作業となりましたが、頑張つてくださいましたー！



～コスモスの壁飾り～

ピンクや赤色・白色の色とりどりのきれいなコスモスが咲きましたーたくさん色があつて本当に鮮やかで一気にフロアが明るく華やかになりましたーそのコスモスの近くに、トンボも飛んでいますよ。このトンボの目の部分はとても細かく、皆様なかなか苦戦されていましたが、きれいに丸く切つてくださいました。まるでコスモス畑にいるような気分を感じていただければ嬉しいなあ☆



このトンボもカミフルです。可愛いですねー！
コスモスは漢字で「秋桜」と書きますが、それは満開になる季節が秋であるから、一面に咲くピンクや赤の「コスモス」が桜のように見えることからきています。京都ではこの時期、府立植物園や静原コスモス畑などで綺麗なコスモスが見られます。コスモスの花言葉は「少女の心」や「初恋」と言われています。とても可愛いですね。



藤原達也の

自転車わくわく旅行記

第2弾！



小豆島でサイクリング

皆様こんにちはー副主任の藤原ですー今回も、私が先日、自転車で訪れた場所を紹介させていただきます。

少し前にはありますが、岡山からフエリに乗って小豆島へ行ってきました。小豆島は瀬戸内海にある香川県の島です。一周100キロメートルほど、自転車で小豆島一周するのを「スマイルライド」といいます。

小豆島は、探石で有名な島で、大阪城の生け垣も小豆島から切り出し、大阪まで運ばれていたそうです。島の中央には寒霞渓（かんかけい）という絶壁がまた景勝地があり、今回は小豆島一周ではなく、その寒霞渓を一時ほどかけて自転車で登ってきました。生憎の曇り空で、景色はイメージとは異なり、たが空気も澄んでいて、とても幻想的な場所でした。

また、醤油や素麺、オリーブの産地で、島全体にオリーブの木がたくさんありまして。下の写真はオリーブ公園での写真です。オリーブ公園はシブリ映画「魔女の宅急便」のロケ地となった場所で、日本とは思えない雰囲気のところでした。

コロナ禍で以前より自転車で遠出がでる機会も減っていますが、また皆様に素敵な場所を紹介できたいと思いますー！



高原ダイサービスセンターよりお知らせ！

いつも高原新聞をご拝読くださりありがとうございますー！
今回の高原新聞(2023年1月号)に掲載する、俳句や川柳を、皆様から募集いたします。応募くださったすべての句を掲載させていただきます。介護や医療など以外でも、ジャンルやテーマは問いません。もちろん高原の職員も参加させていただきます。

例

年をとり

覚えのないぞい

あじさい

(月間テーマ)

もしよければお名前(ハイシールでも◎)や、その他事業所名なども一緒に、左枠点線内に記入し応募ください。他事業所の方はコメント欄でも受け付けております。

キラッ線

名前