

包括長森南だより

～いつまでも住み慣れたこの街で…～



新年あけましておめでとうございます。

旧年中は様々な活動にご協力とご参加いただき、

誠に有難く御礼申し上げます。

本年も皆様のご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

インフルエンザに負けるな！！



インフルエンザと普通の風邪との違い

	普通の風邪	インフルエンザ
感染力	感染力は弱く、ウイルスは徐々に増える	感染力が強く、ウイルスが気管の粘膜で急激に増加する。
主な症状	<ul style="list-style-type: none"> ・のどの痛み ・腰痛 ・鼻がムズムズする ・くしゃみや咳 ・水のような鼻水 	<ul style="list-style-type: none"> ・38度以上の発熱 ・下痢や腹痛 ・頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状 ・鼻水、のどや胸の痛み



高齢者は特に注意してほしい肺炎

インフルエンザの合併症としては、高齢者や呼吸器系・心臓に持病を抱えている人が併発しやすい肺炎があります。インフルエンザによって体力が低下しているため、症状が重度化しやすくなりますので、早めに受診しましょう。



予防方法

①外出後の手洗い・うがい

流水・石鹸による手洗いとうがいを行いましょう。

②適度な湿度の保持

加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つと効果的です。

③十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

④人混みや繁華街への外出を控える

やむを得ず外出するときは、マスクを着用しましょう。 ※鼻を覆い、あごの下までしっかり引く！



※熱が下がってから2日間、または症状が出現した翌日から7日間は人に感染しやすいです。

おかしいなと思ったら、早めに医療機関に受診しましょう。

【裏面に続く】

この街の
スマイルさん 
インタビューしてきました！！

第5回**スマイルさん**は、

いきいきサロンのみなさんです。

社会福祉協議会長森南支部が開催している『いきいきサロン』です。「楽しく」「気軽に」「無理なく」をモットーに歩いて気軽集える公民館などで定期的に開催しています。



取材した日は、手芸の日でブローチ作りをしました。教え合いながら和やかな雰囲気でした。皆さんと話しながら作品を作ることは楽しく、あっという間に時間が過ぎました。

出来上がった作品を『自画自賛』して、喜びを分かち合うのが楽しいひとときだそうです。

◎毎月第2・4木曜日(※時々変更あり)

午前10時から午前11時半まで、長森南公民館で行っています。

◎興味のある方または参加したい方は、準備の都合上事前に連絡が必要です。

まずは、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

このコーナーでは、長森南地区で行われている高齢者のクラブやサークル活動などをインタビューさせていただき、皆さんにご紹介していきます。ぜひ載せて欲しい、取り上げて欲しいと思われた方は、下記まで連絡ください。私たちがインタビューに伺います。

お知らせ

「**認知症サポーター養成講座**」 2月1日(土) 芋島公民館 13:30~15:00
※ 1月25日までに、下記まで申し込みください

岐阜市地域包括支援センター長森南

247-8160

ホームページ：<http://www.gifuroujin.or.jp/chikihoukatsu>

〒500-8224 岐阜市高田3-10-16 ビレッジアキ103号室

〔交通のご案内〕 名鉄各務原線「高田橋」駅より 徒歩5分
373バス「高田西」バス停より 徒歩5分

【 相談の受付 】

月曜日から土曜日の午前9時から午後5時まで (祝日・年末年始を除く)

○相談は、無料です。相談により知り得た情報・秘密は、厳守いたします。

○電話による相談は、24時間受け付けています。

