

包括長森南だより



～いつまでも住み慣れたこの街で…～ 11月号

11月は「乾燥対策」をしよう!

11月は、空気が乾燥し、朝晩の冷え込みが厳しくなってきます。

空気の乾燥と同時に肌やのどの粘膜も乾燥しやすくなります。乾燥によって手足がかゆくなったり、のどの粘膜が乾いて本来持っている免疫力が低下し、風邪などのウイルスに感染するなど健康面でのトラブルが起きやすくなります。

のどは粘膜に覆われていて、空気中の雑菌やウイルスが体内に侵入するのを防いでくれます。ところが、乾燥してのどを覆う粘液が固まると働きが悪くなって、ウイルスを排除する機能が低下します。つまり、乾燥するとのどが痛くなりやすくなるのは、ウイルスや細菌がのどに付いて炎症を起こすからなのです。

のどのお手入れ

『うがい』が効果的です。

〇うがいをするすると直接のどに水分が補給できるほか、のどが刺激されることによって分泌液が出てのどを潤してくれます。

〇水道水でも効果は十分にあると言われてはいますが、さらうがいの効果を上げる方法として、番茶に粗塩をひとつまみ入れた『塩番茶』でうがいする方法があります。

※塩番茶は、塩分を多く含むため飲まないようご注意ください。

これからインフルエンザも流行します。手洗いも忘れずに!

これからの季節、暖房器具等の火気を使う機会も多くなってきます。

空気の乾燥と合わせて、火災が起きやすくなります。十分に注意しましょう。

また、火災を小さいうちに消すために、逃げ遅れを防ぐために、『住宅用火災警報器』を設置しましょう。

住宅用火災警報器

平成23年6月1日から設置が義務化されました。

設置場所は、岐阜市火災予防条例で決められていて、**寝室、階段(寝室が2階以上にある場合)**です。

警報器を設置することで、就寝中でも火災に早く気付くことができ、逃げ遅れによる犠牲者を減らすことが出来ると考えられます。



【裏面に続く：介護予防教室の案内あり】

「職員一言 メッセージ」



社会福祉士の岩井理恵です。
皆さん、『介護マーク』をご存知ですか。
介護するご家族の方が、介護中であることを周囲に理解していただくために作成されました。

こんなときにご活用ください



- ①公共のトイレで付き添うとき
- ②男性介護者が女性用下着を購入するとき
- ③介護していることを周囲にさりげなく知ってもらいたいとき

配布場所：岐阜市地域包括支援センター長森南または市役所 介護保険
無料で配布しています。障がいのある方を介護しているご家族の方もご活用ください。「介護マーク」をお渡しする際、簡単なアンケートをお願いしています。

お知らせ

介護予防教室 まめくらタウン

みんなでやろう介護予防

	ミニ講座	日にち	会場
第6回	骨盤底筋を鍛えて 失禁知らず！	11月13日(木) 11月27日(木)	蔵前公民館 東中島第二公民館
第7回	認知症になっても 地域で暮らそう	1月15日(木) 1月29日(木)	細畑公民館 高田公民館

《 時間 》 午前10時から11時30分まで

《 持ち物 》 ○飲み物(お茶など) ○汗ふきタオル など

※必要な方は、自分の眼鏡をお持ちください。

※膝が悪く正座の出来ない方は、手持ちの腰掛などあればお持ちください。



準備の都合上、2日前までに下記にお申し込みください。

岐阜市地域包括支援センター長森南

247-8160

〒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」駅により 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。