

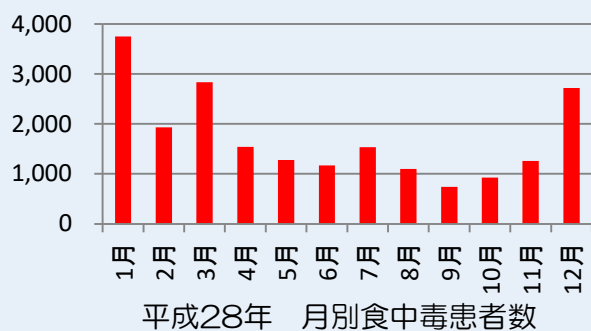
11、12月号

いつまでも住み慣れたこの街で

包括長森南だより

ノロウイルス食中毒にご注意！

食中毒というと暑い時期に発生するものと思われがちですが、実は最も**患者数が多い季節は冬**なのです。年間を通して食中毒の原因として最も多いのが**ノロウイルス**で、全体の約6割を占めています。毎年11月頃から増えてくるので注意が必要です。



症状

食後1～2日で、おう吐、激しい下痢、腹痛などをおこします。幼児や高齢者など抵抗力が落ちている人では、症状が重くなることがあります。

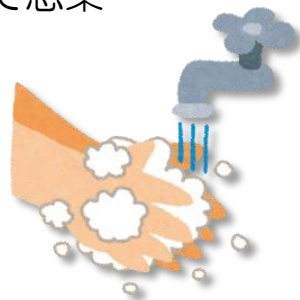


原因

- ①ウイルスを含む二枚貝（カキ等）を生や十分加熱せずに食べる。
- ②感染者が接触しウイルス汚染したもの（食材や調理器具など）を使って調理した食品を食べる。
- ③感染者の便や吐いたものを通じて感染

予防

- ①**石鹸**でしっかり手洗いを。手の甲、指の間、ツメの中、手首まで念入りに。
- ②流行期に**生や十分加熱していない**魚介類（とくにカキなどの2枚貝）や肉類を食べない。



- ③感染者の**便や吐いたものに素手で触れない**。処理するときには使い捨てのマスクや手袋をして紙などで拭き取り、消毒液（家庭用の塩素系漂白剤を100倍程度薄めたもの）で拭き上げます。汚染した布類は捨てるか、消毒液に漬けた後で再使用します。汚染物はビニール袋で密封して処分しましょう。

治療

水分と栄養をしっかりと摂って安静にします。症状がひどい場合には医療機関を受診しましょう。



【裏面に続く】

年末年始は特殊詐欺に注意！

振り込め詐欺など**特殊詐欺**の被害件数は例年**12月**が**最も多**くなります。これは「年末特別にやっている」、「年内に処理しないとまずい」などの言葉に騙される人が多いためと考えられています。

詐欺被害のきっかけの多くは**電話**です。電話は留守番電話にしておき、知らない番号の電話には出ないなどの対策が効果的です。

家族が揃うことの多い年末年始に、詐欺に遭わないよう今一度皆で話し合ってみましょう。



お知らせ

介護予防教室 まめくらタウン



今年度のまめくらタウンでは、長森南交番の警察官のお話（予定）、寸劇「母さんは認知症！？」、認知症予防の手遊び・体操「ボケない小唄」などを行っており、各地でご好評をいただいております。ご近所さんとお誘い合わせの上、どうぞお気軽にご参加ください！

《 日程 》

	開催日	場所
第6回	11月 9日(木)	蔵前公民館
第7回	11月20日(月)	高田公民館

《 対象 》 長森南の高齢者やそのご家族

《 開催時間 》 10:00から11:30まで

《 費用 》 無料（当日参加歓迎！）

お申込み、お問い合わせは地域包括支援センター長森南まで！！



岐阜市地域包括支援センター長森南

058-247-8160

ホームページ

包括 長森南

〒500-8224 岐阜市高田3-10-16 ビレッジアキ103号室

【来所・訪問による相談の受付】 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。