



包括長森南だより



冬は特にご注意！ノロウイルスによる食中毒

症状

- 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。感染しても症状のない場合や軽い風邪のような症状の事もある。
- 乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。



潜伏期間

- 感染から発症まで24時間～48時間

感染経路

<食品からの感染>

- 感染した人が調理などをして汚染された食品
- ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など

<人からの感染>

- 感染者のふん便やおう吐物からの二次感染
- 家庭や施設内などでの飛沫などによる感染



ノロウイルス感染予防ポイント

- こまめな手洗い(調理前、食事前、トイレ後など)
- 調理器具の消毒(包丁、まな板など洗剤でよく洗い、85℃以上の熱湯で1分以上加熱するか、塩素系漂白剤に浸して消毒)
- 食材は十分加熱する。(85℃以上で90秒以上)



食中毒かなと思ったら、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。



高齢者虐待を防ぐために

高齢者虐待の発生は家庭内が一番多く、「介護疲れやストレス」、「孤独な介護」、「介護者との折り合いの悪さ」、「経済的困窮」などを要因として発生します。虐待をされている本人だけでなく、虐待をしている介護者に対しても支援が必要な場合があります。周囲の方の、高齢者とその介護者に対するあたたかい見守りや声掛けが必要です。



高齢者虐待

身体的虐待

心理的虐待

経済的虐待

世話の放棄

性的虐待

介護をしている方へ

周囲に相談

家族や親戚を頼り、抱え込まないようにしましょう。近所にも一声かけて介護していることを知ってもらうことも気楽にするポイントです。

介護サービスを活用

ゆとりを持って介護を続けるために、いろいろな介護サービスを活用しましょう。



情報交換

高齢者を介護する同じ境遇の方々と情報交換を行いましょう。苦勞や喜びを分かち合うだけで元気づけられます。



自分の時間を持つ

たまには介護を忘れ、自分の時間を楽しみましょう。



高齢者虐待に関するご相談は地域包括支援センター長森南まで

地域包括支援センターに来られる方へ

来所される前に電話連絡を頂けると、お待ちいただくことなくご相談できます。また、要介護認定を申請される方で、国民健康保険および後期高齢者医療保険以外の方は、ご加入の医療保険の名称と被保険者番号をお尋ねしますので、可能な限りご準備ください。ご協力をお願い致します。

長森南の高齢者に関する総合相談所（岐阜市委託事業）

岐阜市地域包括支援センター長森南



058-247-8160



FAX:058-214-3203

ホームページ

包括 長森南



〒500-8233 岐阜市蔵前4-19-5 (IBJAぎふ南長森支店)

【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。○相談の秘密は厳守します。○開所時間外の緊急時の電話相談については転送電話で対応します。