

# 12月 ほのぼの 南部包括だより

第139号 令和3年12月発行  
袋井南部地域包括支援センター  
電話 0538-42-7939

みなさん、こんにちは。今年もいよいよ最後の月を迎えましたが、お変わりなくお過ごしですか？

私たち職員は、一年の抱負を達成できないまま、年の瀬を迎えてしまいました。健康診断の赤字も減らないし、ギターも弾けないし、痩せないし…(-\_-メ) 来年こそは、達成できる目標を立てるぞ〜! 皆さんは達成できましたか？



## インフルエンザの感染を防ぐポイント

\\ 「手洗い」「マスク着用」「咳(せき)エチケット」 //

毎年秋から冬にかけて、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

### <インフルエンザと風邪の違い>

	インフルエンザ	風邪
症 状	38度以上の発熱	発熱
	全身症状(頭痛、関節痛、筋肉痛など)	局所症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)
	局所症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)	
	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	12~3月(1月~2月がピーク) ※5月頃まで散発的に続くことも	年間を通じて。特に季節の変わり目や疲れているときなど

認知症を遠ざける  
楽しい頭のストレッチ

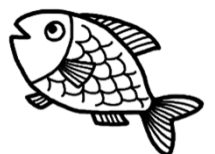


この中で仲間外れはどれかな？



鮪 鱈 鮎

鯛 鮓



# ■ インフルエンザから身を守るために？ ■

## ＜正しい手洗い＞

※ウイルスは石鹼に弱い  
ため、手洗いには石鹼を使いましょう

## ＜普段の健康管理＞

※十分な睡眠とバランス  
のよい食事を心がけ、免  
疫力を高めておきましょう

## ＜予防接種を受ける＞

※発病の可能性を減らし  
たり、重症化を予防するこ  
とが期待できます

## ＜適度な湿度を保つ＞

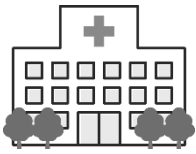
※空気が乾燥すると、の  
どの粘膜の防御機能が  
低下するため、適切な湿  
度(50%~60%)を保つこ  
とも効果的です



## ＜人混みや繁華街への 外出を控える＞

※不要不急のときはなる  
べく、人混みや繁華街へ  
の外出を控えましょう

# ■ インフルエンザかな~と思ったら？ ■



早めに医療機関へ

安静にする



水分補給



薬は医師の指示に  
従って正しく服用

## おしゃべりカフェ



- ◇介護者同士の交流ができます
- ◇介護や福祉の相談ができます
- ◇誰でも参加できます



12月21日(火) 9:30~11:30  
袋井南コミュニティセンター  
1月18日(火) 9:30~11:30  
豊沢ふれあい会館

## つながり処「結(ゆい)」

「結」へ来たら元気がもらえる！  
地域の皆さんの心のよりどころに  
なれるよう、南部包括がつながり  
処「結」をOPENします！皆さん  
のご参加をお待ちしております。

- ◆12月8日(水) 10:00~11:30
  - ◆1月19日(水) 10:00~11:30
- 袋井南コミュニティセンター



【袋井南部地域包括支援センターより】

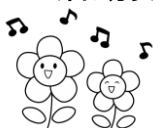
＼＼支え合いのカタチ・袋井南・高南・豊沢・田原地区活動発表会／／

熱い思いがいっぱいの活動を覗いてみませんか？

日時 1月16日(日) 13:30~15:30

会場 袋井南コミュニティセンター

内容 <活動発表> ・袋井南サポートセンター  
・高南の居場所「あえるもん」  
・見守り・掛之上  
・寺前でん伝体操



■ 申込は南部包括(☎42-7939)まで

認知症を遠ざける **正解は？**  
楽しい脳のストレッチ

「蛸(たこ)」

鮪(まぐろ)、鱈(たら)、  
鮎(あゆ)、鯛(たい)、鮪(たこ)  
となり、鮪だけ魚の形をしておら  
ず、足があります。

