



～インフルエンザを予防して冬を元気に過ごしましょう～

季節性インフルエンザは流行すると、年齢を問わず短期間でとても多くの人が感染します。

おおむね12月頃から3月頃にかけて流行します。インフルエンザは咳、くしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだり、ウイルスがついた手で口や鼻に触れることで感染します。

ワクチンは重症化の予防に効果が認められています。



★インフルエンザに対する備えとして以下のことに気をつけましょう!

- ①インフルエンザが流行している時は人ごみを避けましょう。
- ②外出時にはマスクを着用し、帰宅時にうがいと手洗いを忘れずにしましょう。
- ③適度な湿度を保ちましょう。空気が乾燥すると、気道粘膜の防護機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことも重要です。
- ④十分な休養と栄養をとりましょう。体の抵抗力を高めるため疲労や睡眠不足を避け、バランスよく栄養を摂りましょう。
- ⑤予防の基本は、流行前のワクチン接種。インフルエンザに感染した場合の重症防止に有効と言われています。

★咳エチケット

- ①咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえます。
- ②咳やくしゃみが出る時は、マスクをしましょう。



活動報告



認知症サポーター養成講座を福山市立大学で実施しました。

64名の若いサポーターさんが誕生しました。

認知症サポーターは何か特別なことを行う人ではありません。講座を通じて認知症を正しく理解し、偏見を持たず、自分のできる範囲で認知症の方やその家族を応援するのが認知症サポーターです。

認知症サポーター数 合計 11,922,018人
(うちキャラバン・メイト数 163,052人)
令和元年9月30日

講座後のアンケートを紹介します♪

- ・ 講座を受けて認知症について正しい知識を持つことが出来た。どのように接してあげたらよいか理解することが出来た。
- ・ 困っている高齢者の方を見かけたら優しく声をかけてみようと思った。
- ・ 私の祖母が認知症で身近な問題であったので、大変勉強になった。何度も同じ話をするのでうんざりすることもあったが今後はイライラすることなく接しようと思った。
- ・ 認知症の方についてより理解を深めるために、地域の活動にも参加してみたいと思った。
- ・ 認知症の方だけでなく高齢者の方にも寄り添う気持ちで接することが重要なのだと感じた。



認知症サポーター養成講座のご依頼はこちらまで



地域包括支援センター三吉町南
電話927-9039