

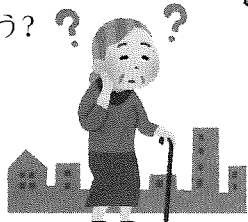
包括支援センターだより

第41号 H28.11.1 発行

こんなこと、気になっていませんか？

普段、家族や近所の高齢者のことで「ちょっと気になる…でも、何をしたらいいのかわからない」と感じることはありませんか？

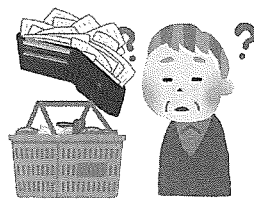
あのおばあちゃん、
迷っているのかなあ…
なんて声かけたら
いいんだろう？



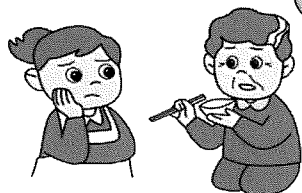
おばあちゃん、最近
物忘れがひどく
なった感じ…
ひどくなったら
困るわあ



あのおじいちゃん、
毎日同じものを
買っているけど…
なんか計算もあやしいなあ



おばあちゃん、同じこと
ばかり言って…
困ったわあ、どうして
いいかわからない！



隣のおばあちゃん、ゴミ
出しの日がわからなく
なったのかなあ…
今日じゃ
ないんだけど



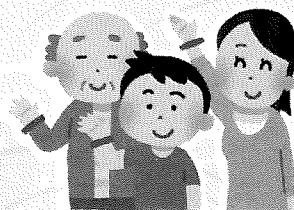
だったら…認知症サポーター養成講座をうけてみませんか？

認知症サポーターとは、身近な病気である「認知症」について、
正しく理解し、地域で温かく見守り支援してくれる人のことです。
あなたも、自分で出来るお手伝いをしてみませんか？

*日時などをご相談ください *料金はかかりません

*詳しいことは藤崎町地域包括支援センターにご相談を!!

☎ 65-4155





寒い季節…暖かくして気持ちよく眠りたいものですが

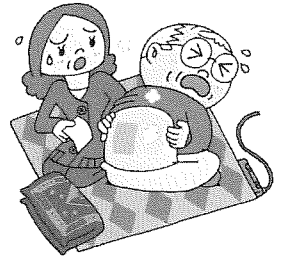
『低温やけど』に注意しましょう！

低温やけど とは…

気持ちよいくらいの温度の熱に長い時間肌がくっついていて起こるやけどのこと。症状がすぐにでないので発見が遅れたり、思った以上に重症化していることもあります。とくに高齢者は熱を感じにくくなっているので注意しましょう。

<ピリピリとした痛みのほか、肌の変化に注意！>

- ・日焼けしたように皮膚が赤くなる（軽度）
- ・水ぶくれが出てくる（中度）
- ・皮膚が黒っぽくなる（重度）



こんなことに 注意

- ❖ 使い捨てカイロを一日中衣類に貼っている。（50～70℃位まで上がる）
- ❖ 寝ている間、湯たんぽや電気あんかが皮膚についたままになっている。
- ❖ ストーブやコタツの熱が一カ所にあたり続ける。

**低温やけどに気づいたら 水道水で冷やすか、濡れタオルを使いましょう！
また、早目に受診しましょう。**



病原菌やウイルスなどから体を守る

『免疫力』を高めて冬を乗り切ろう！

*ノロウイルス予防のポイントは食品の加熱！

85℃、1分以上加熱することで感染力を失うと言われています。
牡蠣（カキ）などの生食は避け、しっかり加熱しましょう。



*インフルエンザ予防のポイントはバランスの良い食事！

栄養バランスを整えることは健康な体作りの第一歩。
主食・主菜・副菜などに色々な食材を取り入れましょう。

藤崎町特産のリンゴ・にんにく・お米で免疫力アップ効果アリ！

★免疫力アップの食材の例

1日1個のリンゴは
医者知らず、
皮ごと食べよう！



スタミナ
たっぷり！
強い殺菌効果



白米もおいしいけど
「玄米」で食べて
免疫強化！





インフルエンザに注意しましょう!

インフルエンザはかぜに比べ感染力が強く、とくに抵抗力の弱っている高齢の方は肺炎をおこしたり、体力がおとろえ持病が悪化し命をおとすことさえあります。

1、合併症、特に肺炎に注意



肺炎による死亡者の年齢

64歳以上
3.5%

65歳以上
96.5%

厚生労働省 平成23年人口動態統計より

2、持病が悪化する

とくにこんな
持病のある人
が危険です!



- COPD (慢性閉塞性肺疾患)
- ぜんそく ●心臓病 ●糖尿病
- 腎臓病 など



3、寝たきりにつながる

インフルエンザにかからないために

*予防接種をうける・・・

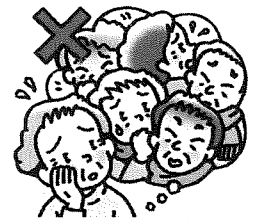


インフルエンザにかかりにくく、かかっても重くならない効果があります。また高齢者の肺炎の多くは肺炎球菌です。65歳以上の方は肺炎球菌ワクチン*が有効です。

※5年以上の間隔をあける必要があります

*人ごみをさける・・・

流行時期には、咳をしている人に近づかず人ごみをさけることも効果的です。



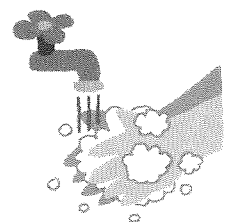
*マスクをつける・・・

熱・咳やくしゃみ・のどの痛みがある人は(咳エチケット) 必ずマスクの着用を。



*手洗い・うがい・・・

外出から帰ったあとや食事前、のどに不快感があるときはうがい・手洗いをする。

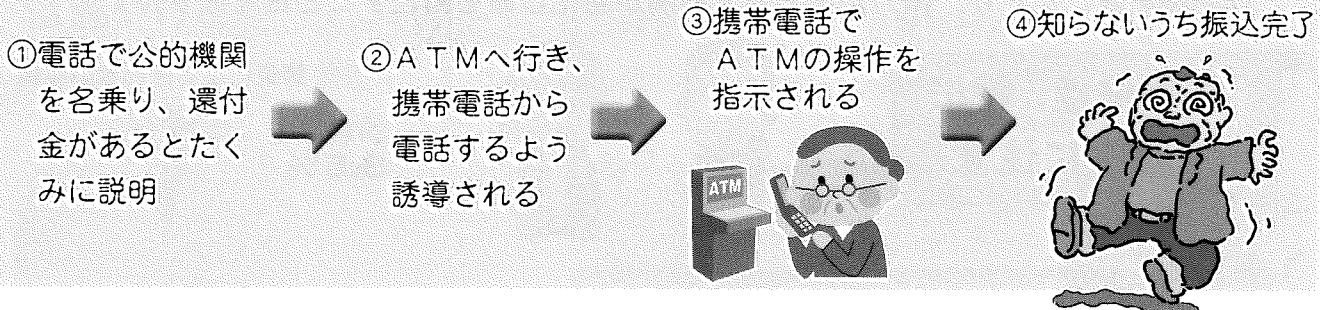




消費者トラブルに気をつけよう!



還付金詐欺にご注意を! おいしい話にご用心!



公共機関がATM操作を誘導することはありません!

「電話」+「金の話」=「詐欺」だと思って注意しましょう。大切なことは「自分だけは大丈夫」と思わないことです。ひとりで悩まず相談しましょう。

【困ったときの相談窓口】

- 消費者ホットライン ☎188(イヤヤ)
- 警察相談 ☎#9110

借金や金銭トラブル・離婚などでお困りの方は法テラスへ!

借金や離婚など身近な法的問題でお困りの方や、犯罪の被害にあわれた方に、法制度や相談窓口など解決へのきっかけとなる情報をお知らせするほか、経済的に余裕のない方には無料で弁護士・司法書士による法律相談も行っています。

お近くの法テラス

- 無料法律相談

☎050-3383-5552

平 日: 午前9時~午後5時
(法テラス青森)

全国どこからでも

- 身近なトラブル ☎0570-078374

- 犯罪被害者支援ダイヤル ☎0570-079714

以上、平 日: 午前9時~午後9時
土曜日: 午前9時~午後5時

藤崎町地域包括支援センター

相談受付
時 間 月曜日~土曜日
午前8時15分~午後5時

住 所 藤崎町大字常盤字富田67-1

電話番号 TEL 65-4155
FAX 65-4159

