

介護予防だより

寒さも厳しくなってきます。風邪などひかないようにバランスの取れた食事をし、手洗い・うがいを心掛けましょう。

地域に住む誰もが地域の高齢者を見守ることができます！

高齢者の地域見守り活動とは・・・

・地域の住民同士、事業者などが、ゆるやかに高齢者を見守ることによって、高齢者の異変に早期に気づき、必要な支援につなげていくこと

高齢者の「異変」「ちょっとした気付き」に気付いていけるように、地域の皆さんで支えあっていきましょう!!

高齢者の異変	
最近姿をみかけない	新聞や郵便がポストにたまっている
夜になっても電気がつかない	洗濯物が干しっぱなし
歩く姿が危なっかしい	具合が悪そう
同じ話を何度も繰り返す	数日間網戸が閉まったまま
会話がかみ合わなくなってきた	季節にそぐわない服装をしている等

「異変」に気付いたら、下記へ連絡を!!

▶相談・連絡先

知立市地域包括支援センター	：(0566)82-8855
ヴィラトピア知立在宅介護支援センター	：(0566)83-2022
知立市在宅介護支援センター	：(0566)81-8880
在宅介護支援センターほほえみの里	：(0566)85-2532
知立市役所長寿介護課	：(0566)95-0150

認知症初期集中支援チームのご案内

認知症は早期発見・早期対応が重要です。「治療を中断している」「病院受診ができない」など、認知症に関する困りごとについてご相談下さい。

- 【対象】** 知立市民 **【費用】** 無料
【相談日時】 月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)
 午前8時30分～午後5時15分
【場所】 知立市社会福祉協議会
 (知立市八ツ田町泉43番地)
 電話 (0566)82-8855

ひまわりカフェ開催中

(認知症カフェ+認知症の家族を支える会)

- 【開催日】** 平成30年12月21日(金)毎月第3金曜日開催
 (午後1時30分～知立ゴスペルクワイア ゴスペル開催)
【場所】 メーブルけやき(知立市福祉の里八ツ田隣)
【時間】 午前10時30分～午後3時
【参加費】 200円(お菓子と飲み物付き)
 *申込みは不要ですので、お気軽にご参加ください。
 電話：(0566)82-8855 <担当>長岡・大場・岩間

ノロウイルスによる感染症 ～予防と対策～

ノロウイルス感染症とは

乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層に急性胃腸炎を引き起こす、ウイルス性の感染症。長期免疫が成立しないため何度もかかります。

主に冬場に多発し、11月頃から流行がはじまり12～2月にピークを迎えますが、年間を通して発生します。

原因ウイルスであるノロウイルスの増殖は人の腸管内のみですが、乾燥や熱にも強いうえに自然環境下でも長期間生存が可能。感染力が非常に強く、少量のウイルス(10～100個)でも感染・発症します。

- ・ 感染力が強い
- ・ ウイルスが少量(10～100個)でも発症
- ・ 冬に多い
- ・ 汚染された食べ物(カキなどの二枚貝)、水を介して感染
- ・ 基本は接触感染(嘔吐後は飛沫感染もある)
- ・ 症状は嘔気/嘔吐・下痢・腹痛・発熱
- ・ 治療は対症療法

感染

発症



接触予防策
流水・石鹸手洗い

加熱が必要な食品は中心部までしっかりと「加熱」しましょう

中心温度85～90℃ 90秒間以上加熱してたべましょう。



「手洗い」をしっかり行いましょう

特に食事前、トイレ後、調理前後は必ずよく手を洗いましょう。(石けんでよく洗浄し、すすぎは流水で十分に。2回繰り返すとより効果的。)



調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔にしましょう

まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用后すぐに洗うとともに、十分な煮沸消毒が有効。また次亜塩素酸ナトリウム(200ppm)で浸すように拭いて消毒することも有効です。



福祉・介護に関するご相談は、お気軽に下記へどうぞ

知立市地域包括支援センター

【八ツ田町泉43】 (0566)82-8855

ヴィラトピア知立在宅介護支援センター

【山屋敷町富士塚1-336】 (0566)83-2022

知立市在宅介護支援センター(知立老人保健施設内)

【新林町北林44】 (0566)81-8880

在宅介護支援センターほほえみの里

【昭和2-4-3】 (0566)85-2532