

— 発行 —
 知 立 市
 知立市西部地域包括支援センター
 知立市新林町北林44番地
 (知立老人保健施設内)
 電話:81-8880 FAX:83-7776

介護予防だより

寒い季節になりました。
 感染症は新型コロナウイルスだけではなく、冬はノロウイルスの流行時期です。
 感染しないように気を付けましょう。

ノロウイルスとは？

- 毎年11月から3月に流行する感染性胃腸炎
- 感染力が非常に強い
- 手指、食品を介して感染
- 治療薬、ワクチンがない

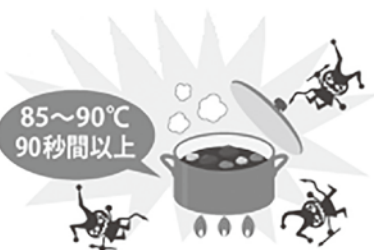
| 感染経路 | 症 状 |
|---|--|
| <p><食品からの感染></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 感染した人が調理などをして汚染された食品 ・ ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など <p><人からの感染></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ふん便や嘔吐からの二次感染 ・ 飛沫などにより感染 | <p><潜伏期間></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 感染から発症まで 24 ~ 48 時間 <p><主な症状></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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こともある ・ 乳幼児や高齢者は、嘔吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも注意する ・ 嘔吐、下痢による脱水に注意 |

正しく予防するために知っておこう

ノロウイルス感染予防対策のポイント

食品は中心まで しっかり加熱

加熱が必要な食品は中心温度85~90℃で90秒以上加熱して食べましょう



手洗いをしっかり

- 洗うタイミング
 - ◎ 食事の前
 - ◎ トイレのあと
 - ◎ 調理前後
- 洗い方
 - ◎ 石鹸でよく洗う
 - ◎ すすぎは流水で
- 汚れの残りやすいところ
 - ◎ 指先、指の間、爪の間
 - ◎ 親指の周り
 - ◎ 手首、手の甲



調理器具や調理台は 消毒していつも清潔に

- まな板、包丁、食器、布巾などは使用後すぐ洗うほかに
- 熱湯による消毒
85℃以上で1分以上
 - 次亜塩素酸ナトリウム (0.02%以上)による消毒



お餅の話



年末年始は季節感のある食事や行事に関係ある食事が多い時期です。お正月に食べるお餅は新年を祝うものとして、とても特別な感じがするものです。しかし、食物による窒息事故は1月が一番多いので注意が必要です。



高齢者は窒息リスクが高い

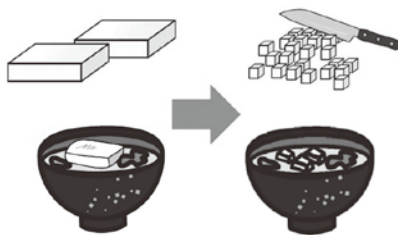
- ✓ 歯の機能が衰えている
- ✓ かむ力が弱くなっている
- ✓ 唾液の分泌量が減っている
- ✓ 飲み込む力が低下している

「自分は大丈夫」という思い込みはダメ！
窒息は誰でも起こりうることです

慌てない！！

ゆっくり食べましょう
家族も声掛けしてあげてください

<お餅による窒息事故を防ぐために>



調理の段階で小さく切っておく



先に汁物を飲んでおく



よくかんでから飲み込む

資料：「消費者庁 みんなで防ごう高齢者の事故リーフレット」より引用

お餅は、よくかんで 唾液とよく混ぜ合わせて 飲み込む

よくかむことで唾液の分泌も促され、お餅と唾液が良く混ざりあうようになり、スムーズに飲み込めるようになります。

そして、口の中のお餅をすべて飲み込んでから、次のお餅を入れるようにしましょう。

嚥下障害のある方、要介護状態の方は
かかりつけ医に相談してからお餅を食べるようにしましょう

*最近では誤嚥と窒息のリスクに配慮して作られた高齢者用のお餅があります。興味のある方はインターネットで検索してみてください。



福祉・介護に関するご相談は、お気軽に下記へどうぞ



知立市東部地域包括支援センター
知立市西部地域包括支援センター
ヴィラトピア知立在宅介護支援センター
在宅介護支援センターほほえみの里

【八ツ田町 泉43】 (0566) 82-8855
【新林町 北林44】 (0566) 81-8880
【山屋敷町 富士塚1-336】 (0566) 83-2022
【昭和 2-4-3】 (0566) 85-2532