

ほっとネット



- 冬の感染症にご注意!1 ページ
- とにかく、まずは予防が大切です! ...2~3 ページ
- 介護予防体操4 ページ上
- きれい&元気のレシピ4 ページ下

平成30年12月1日 文京区高齢福祉課

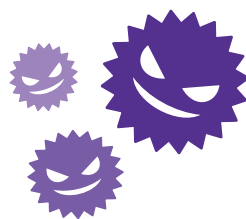
高齢者あんしん相談センター情報便

冬の感染症にご注意!

寒い冬の季節には、インフルエンザとノロウイルスにご注意ください!

微生物がヒトの身体に侵入することを「感染」と言います。侵入した微生物が、病原性を持っている場合、感染後にヒトの免疫反応が働いて炎症を起こし発熱したり、痛みがあったり、化膿したり、咳や下痢等を引き起こすことがあります。このような病気の状態を「感染症」と言います。

寒い冬の季節に、高齢者の方に特にご注意ください「感染症」が、インフルエンザとノロウイルスです。






インフルエンザは、風邪ではありません。

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人からくしゃみや咳などにより放出されたインフルエンザウィルスを鼻や口から吸い込んでしまった後1日から3日ほどで感染・発症します。

感染すると、40度近い急な高熱に加えて、咳、頭痛、筋肉痛、関節痛等の全身症状が現れます。ウィルスの型や、感染した方の健康状態によっても、症状に違いがあります。特に、高齢者は、抵抗力が弱く重症化することがあるので、十分注意が必要です。

インフルエンザは、以下の表のとおり風邪とは違う病気です。インフルエンザを症状の重い風邪と誤って理解することのないようにしましょう。

	インフルエンザ	風邪
原因となる微生物 (病原体)	ウィルス	細菌等
主な症状	全身症状 (激しい頭痛や筋肉痛、全身のだるさ)	鼻水、咳、のどの痛み 
発熱 	急激な高熱 (38度~40度)	緩やかな発熱で比較的低い (37度程度)
寒気	強い 	弱い
痛み (頭痛、筋肉痛、関節痛)	激しい痛みを伴う。	激しい痛みはまれ。

とにかく、まずは予防が大切です!

予防のポイント① 抵抗力をつける。

- 予防接種を受ける。**
インフルエンザの流行は、12月頃から翌年4月ごろです。この時期にもっとも免疫力を高めるためには、10月から11月にインフルエンザ予防接種を受けることが、とても有効的です。大人は1回の接種で有効です。
- 十分な睡眠と休養をとり規則正しい生活を送りましょう。**
- 栄養のバランスの取れた食事を摂りましょう。**



予防のポイント② ウイルスを 身体に入れない。

- 人ごみへの外出を避ける。**
- 外出後は、手洗い、うがい。**
- マスクをする。**
(鼻と口をしっかり覆い、マスクと顔の間に隙間がないように装着します。マスクは、他の人への感染を防ぐことにも有効です。)



予防のポイント③ ウイルスを増やさない、 早めの受診

- 室内を適度な湿度に保つ。**
- 症状が現れたら、安静、水分補給。そして、早めに医療機関を受診。**
症状が現れて48時間以内に抗インフルエンザ薬を内服すると、重症化を防ぎ症状を軽くすることができます。



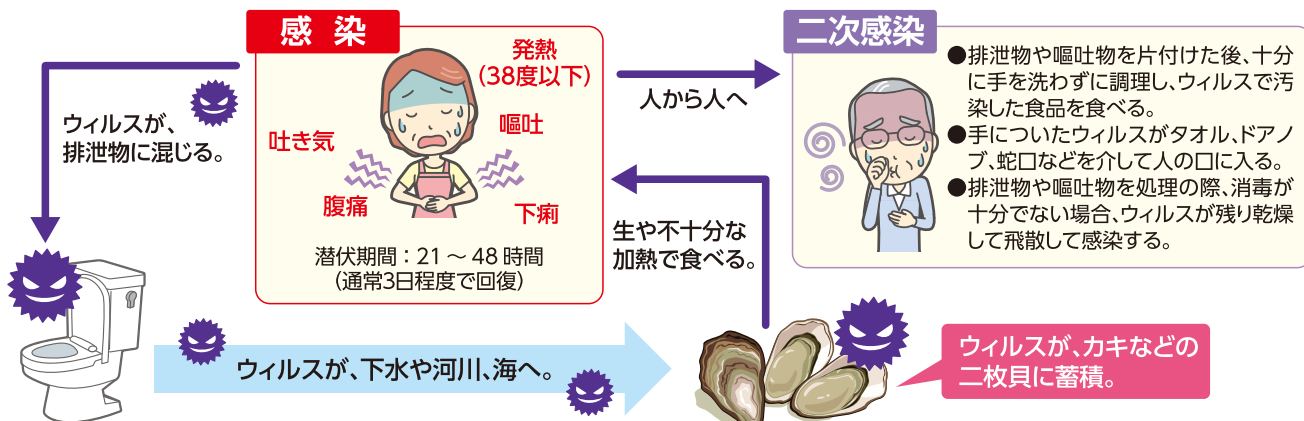
最近では、ウイルスの型によって、高熱を発しないインフルエンザも確認されています。

しかし、インフルエンザによって、抵抗力の弱い高齢者は衰弱し肺炎を起こして亡くなるケースもあります。全身のだるさや激しい筋肉痛などの症状が現れたら、早めに医療機関を受診することが大切です。

ノロウイルスはどんな病気?

冬季に発生しやすいノロウイルスによる感染性の胃腸炎です。激しい下痢と嘔吐、腹痛を伴います。ノロウイルスは、主に冬場の生のカキや二枚貝に含まれます。これらを不十分な加熱のまま食べることが原因となります。食品の保存期間や鮮度とは関係なく、ノロウイルスによって汚染されていることで感染するため、十分な注意が大切です。

また、ノロウイルスは大変感染力が強く、人から人へ（嘔吐物や排泄物に触れることにより）、汚染した器具などからも介して感染します（二次感染）。



現在、ノロウイルスに効果のある治療薬（抗ウイルス薬）はありません。治療は、嘔吐や下痢による脱水症状がひどいときに輸液を行うなどの対症療法が主に行われます。症状が重い場合は、医療機関を受診してください。

ノロウィルスの予防法は？

感 染	<ul style="list-style-type: none"> ●カキなどの二枚貝は、中心部まで十分に加熱して食べる。(85℃で1分以上が目安。) ●野菜や果物を生で食べるときは、水道水で十分に良く洗う。
二次感染	<ul style="list-style-type: none"> ●調理前には石鹸などを使用して、手をよく洗う。 ●下痢などの症状があるときは、調理をしない。 ●清潔な調理器具・容器・食器を使用する。(塩素系消毒剤が効果的。)



(参考資料)東京都福祉保健局多摩府中保健所ホームページ 高齢者福祉施設等における感染症予防のための環境衛生管理

正しく手を洗いましょう!

インフルエンザもノロウィルスも、予防にはよく手を洗うことが最も効果的です。でも、正しい方法で洗わないと、効果は半減してしまいます。次の正しい手の洗い方をマスターして、今日から感染症に負けない元気生活を始めましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に ●爪は短く切っておきましょう ●時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすりつけます。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(出典資料)首相官邸ホームページ



高齢者あんしん相談センター



お気軽にご相談ください!

高齢者あんしん相談センターは、区が設置する高齢者相談窓口です。

日常生活圏域	問い合わせ先	電話	所在地
富坂	高齢者あんしん相談センター富坂	03(3942)8128	白山5-16-3
	高齢者あんしん相談センター富坂分室	03(5805)5032	小石川2-18-18
大塚	高齢者あんしん相談センター大塚	03(3941)9678	大塚4-50-1
	高齢者あんしん相談センター大塚分室	03(6304)1093	音羽1-15-12
本富士	高齢者あんしん相談センター本富士	03(3811)8088	湯島4-9-8
	高齢者あんしん相談センター本富士分室	03(3813)7888	西片2-19-15
駒込	高齢者あんしん相談センター駒込	03(3827)5422	千駄木5-19-2
	高齢者あんしん相談センター駒込分室	03(6912)1461	本駒込2-28-10

※あなたの高齢者あんしん相談センターは介護保険証おもて面下、日常生活圏域に記入してあります。

高齢者あんしん相談センター（分室を除く）の開設時間は、

■月～金＝9：00～19：00 ■土・日・祝日・12/29～1/3＝9：00～17：30です。

分室の開設時間は、月～土＝9：00～17：30 です。日・祝日・年末年始はお休みです。

文の京介護予防体操

知って得する情報コーナー

問合せ先：健康推進課介護予防係
☎(5803)1209

**洛和ヴィラ文京春日会場は31年3月までの実施です。
31年4月からは、アカデミー茗台へ移転予定です。**

文の京介護予防体操は、65歳以上の方を対象に転倒予防や筋力向上のため文京区が開発した体操です。身近な所のできる運動継続の場として、多くの方にご参加いただいています。下記のとおり区内14会場で開催してあり、事前の申し込みなく、無料で参加できます。土日、祝日、年末年始や会場の点検日等はお休みです。詳しくは、各会場等で配布している日程一覧をご参照ください。

【参加資格】 ①区内在住の65歳以上で、医師から運動制限されていない方
②一人で会場まで来られる方

【持ち物】 ①飲料水 ②汗ふきタオル
動きやすい服装、靴でお越しください。

平成31年1月から3月までの「文の京介護予防体操地域会場」

★2部制とは、一日2回実施する
入れ替え制の会場をいいます。

会場	曜日	時間
1 ふれあいサロン汐見(2部制) 千駄木3-2-6 (汐見地域活動センター2階)多目的交流スペース	月	9:00 ~ 10:15 10:30 ~ 11:45
2 文京千駄木高齢者在宅サービスセンター 千駄木5-19-2 (特養ホーム千駄木の郷内1階)会議室		10:00 ~ 11:15
3 ふれあいサロン大原(2部制) 千石1-4-3 (大原地域活動センター1階)多目的室A		9:20 ~ 10:35 10:50 ~ 12:05
4 文京福祉センター江戸川橋(2部制) 小日向2-16-15 (4階)地域活動室 B・C		9:00 ~ 10:15 10:30 ~ 11:45
5 アカデミー音羽(2部制) 大塚5-40-15 (1階)多目的ホール	火	9:20 ~ 10:35 10:50 ~ 12:05
6 不忍通りふれあい館 根津2-20-7 地下1階ホール		14:00 ~ 15:15
7 ふれあいサロン湯島(2部制) 本郷7-1-2 (湯島地域活動センター・文京総合体育館1階)多目的室	水	13:00 ~ 14:15 14:30 ~ 15:45
8 シルバーセンター(2部制) 春日1-16-21 (文京シビックセンター4階)シルバーホール		9:00 ~ 10:15 10:30 ~ 11:45
9 文京福祉センター湯島 本郷3-10-18 (湯島総合センター3階)洋室 ※上履きが必要です。	木	10:00 ~ 11:15
10 ふれあいサロン音羽 音羽1-22-14 (音羽地域活動センター2階)多目的室		10:00 ~ 11:15
11 ふれあいサロン礪川(2部制) 小石川2-18-18 (礪川地域活動センター2階)多目的室A・洋室A/B		13:00 ~ 14:15 14:30 ~ 15:45
12 ふれあいサロン向丘(2部制) 向丘1-20-8 (向丘地域活動センター3階)多目的室		13:15 ~ 14:30 14:45 ~ 16:00
13 洛和ヴィラ文京春日 ★31年4月からは、アカデミー茗台へ移転予定。 春日1-9-21 (1階)地域交流スペース	金	10:00 ~ 11:15
14 ふれあいサロン駒込(2部制) 本駒込3-22-4 (駒込地域活動センター2階)多目的室		9:00 ~ 10:15 10:30 ~ 11:45

きれい&元気のレシピ vol.24 毎日コツコツ、元気な毎日!

牛乳やヨーグルト・チーズなどの乳製品は、たんぱく質やカルシウムの供給源として大切な食品です。寒い冬の時期は温かい料理にすると食べやすくなりますので、ぜひお試しください。『ぶんきょうHappy Vegetable大作戦』のサイトには、他にもたくさんの野菜料理を紹介しています。文京区 ハピベジで検索してみてください。 <http://happyyasai.org/>



管理栄養士

ごぼうの味噌チーズ焼き

◆材料(4人分)

ごぼう…………… 1本
ツナ缶…………… 1缶
ねぎ…………… 3cm
しょうが…………… 少々
溶けるチーズ…………… 80g
油…………… 大さじ1/2
味噌…………… 大さじ1 A
みりん…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1

◆作り方

- ①ごぼうは洗ってから5cmくらいの長さに切り、太いものは縦に2~4等分する。
- ②ごぼうを水から茹で、好みの硬さになったらざるにあげておく。
- ③ねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- ④調味料Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤フライパンに油を熱し、ねぎ・しょうがを炒め、香りがたってきたら、油を切ったツナを入れて軽く炒める。④とごぼうを加えて水分をとばす。
- ⑥耐熱皿に⑤を並べ、溶けるチーズをトッピングしてオーブントースターで約7~8分焼く。ほどよく焦げ目がついたら出来上がり。



ここがポイント

- ごぼうはあまり茹ですぎずに「歯ごたえ」を残すように仕上げてください。お子様には、ごぼうは柔らかく茹でましょう。
- 食べるときに、七味唐辛子が黒こしょうをふると違った風味で食べられます。



【編集】 高齢福祉課認知症・地域包括ケア係 ☎03(5803)1821 ファクシミリ：03(5803)1350
区のホームページアドレス▶<https://www.city.bunkyo.lg.jp/>