

ゆうゆう



冬の寒さが身に染みる時期となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
体調を崩さないよう、暖かくしてお過ごしください。

本号では、①インフルエンザの感染症対策について、②認知症に関する区の事業をご紹介します。



換気の効果は感染症対策だけではない！

換気とは、室内の汚れた空気を新鮮な空気と入れ替えることです。換気をしないとダニやカビの発生、アレルギー疾患の一つであるハウスダストの増加につながるため、寒い時期でも窓を開け、こまめな換気をして健康的な住まいをつくりましょう。

●換気中の注意点

- ①エアコン使用中もこまめな換気をしましょう。エアコンから離れた窓を開けることが効果的です。その際、エアコンの電源は切る必要はありません。
- ②カーテンなどは開けたままにして、空気の流れを良くしましょう。
- ③網戸を利用しましょう。窓やドアを開けたままにしておくと、虫やネズミ等が侵入する恐れがあります。網戸が設置されている場合は利用しましょう。

発行

大田区福祉部高齢福祉課

TEL：5744-1250

FAX：5744-1522



冬場は要注意！感染症対策の徹底を！



今年の冬も新型コロナウイルス感染症に加えて、毎年1月から2月が感染のピークを迎えるインフルエンザにも注意が必要です。特に、高齢者が感染した場合は重症化のリスクがあるため、積極的に予防をすることが重要です。

インフルエンザの特徴と予防

インフルエンザの感染力は非常に強く、毎年約10人に1人が感染しています。比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合は感染している可能性がありますので、お近くの医療機関を受診しましょう。

●予防

①予防接種を受ける

予防接種を受けることで、発症するリスクを減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。



②感染経路を断つ

- ・帰宅時や調理の前後、食事前などのこまめな手洗いをする。
- ・アルコールを含んだ消毒液で手指消毒をする。

③免疫力を高める

免疫力が弱っていると、感染のリスクが高まります。十分な睡眠とバランスのよい食事を取って、免疫力を高めましょう。



新型コロナウイルス感染症対策の心がけ

●会食時

できるだけ少人数で黙食を基本とし、会話をする際はマスクを着用しましょう。

●体調不良時

身体がだるいなど、いつもと体調が異なるときは、外出や人と会うことを控え、身近な医療機関に相談しましょう。

●外出・移動について

帰省や旅行の際は、より一層注意し、いつも以上に手洗いやアルコール消毒などの感染防止を心がけましょう。



消毒しよう



大田区は認知症の方を支援します！



●認知症サポーター養成講座

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る「認知症サポーター」になるための90分の講座です。

区内在住・在勤・在学の方ならどなたでも受講できます。



詳細はコチラ

●認知症カフェ

認知症の人やその家族が、介護者同士や地域の人、専門職と交互に情報を共有し、お互いを理解する場です。区内在住の認知症に関心のある方なら誰でも参加できます。
※会場によって開催内容が異なります。



詳細はコチラ

●認知症サポートガイド

認知症の人が、住み慣れた地域で安心して暮らすために、どのようなサービスを受けることができるのかをまとめた冊子です。

地域包括支援センター、地域福祉課、高齢福祉課などで配付しています。



詳細はコチラ

●若年性認知症の専門相談

65歳になる前に発症した認知症を「若年性認知症」といいます。専門の相談窓口では、専門の相談員が、本人や家族、関係機関からの相談に応じます。



詳細はコチラ

●大田区もの忘れ検診

大田区にお住まいで、令和4年度内に **70歳・75歳** を迎える方に、「大田区もの忘れ検診」の受診券を、令和4年6月に送付しています。この機会に脳の健康チェックを受けましょう！

詳細は、区ホームページをご確認ください。

※受診券を失くしてしまった場合は、再発行が可能です。

その際は、以下へご連絡ください。

【問合先】大田区福祉部高齢福祉課 高齢者支援担当

電話 5744-1250



詳細はコチラ

無料





介護家族会の紹介



介護家族会は、ご家族の介護をしている方々の集まりです。介護についての相談は、介護の経験者に。どなたでも参加できます。詳しくは各家族会へお問い合わせください。

名称	問合せ先		活動場所
	(★は地域包括支援センターの電話)		
家族介護者の会 地域包括支援センター平和島	家族会 担当者	★5767-1875	大森東
介護者の集い 地域包括支援センター大森東	家族会 担当者	★6423-8300	大森南
ケアラーの集い 地域包括支援センター馬込	家族会 担当者	★5709-8011	中馬込
かたらいサロン 地域包括支援センター徳持	家族会 担当者	★5748-7202	池上
介護者のリフレッシュサロン	色川	090-8331-7466	中央
介護家族の交流会 なごみ広場のお茶会	公文	5732-3380	西嶺町
家族介護者の会 地域包括支援センター田園調布	家族会 担当者	★3721-1572	田園調布
久が原ふれあいサロン虹の部屋 地域包括支援センター久が原	家族会 担当者	★5700-5861	久が原
フレンズ カフェ	安藤	03-3729-8307 080-4415-1010	上池台
ひろさん 地域包括支援センター千束	家族会 担当者	★3728-6673	南千束
介護者サロンひまわり 地域包括支援センターやぐち	家族会 担当者	★5741-3388	矢口
家族介護者の集い 地域包括支援センターやぐち	家族会 担当者	★5741-3388	矢口
家族介護者の会 地域包括支援センター糞谷	家族会 担当者	★3741-8861	西糞谷
介護者の集い 地域包括支援センター羽田	家族会 担当者	★3745-7855	羽田
介護者のつどい こぶしの家	村山	3742-5507	本羽田

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、開催を中止・延期している場合があります。

高齢者ほっとテレフォン ☎ 03(3773)3124

専門の相談員が、高齢者の健康や介護、福祉に関する相談をお受けします。

◆受付時間

月～金曜、午後5時～翌日午前8時30分
土・日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
は24時間受付しています

特殊詐欺にご注意ください

電話でお金の話は詐欺です！

不審な電話、訪問等が
あったらすぐに110番に
通報してください。

