

# 10月

## 刈谷中央地域包括支援センター便り

(平成28年10月号)

〒448-0024 刈谷市下重原町3-120

高齢者福祉センターひまわり内

電話23-0280 FAX25-2498

◎身近な相談窓口としてご利用ください。

地域のお祭りや運動会など身体を動かすには過ごしやすい季節となりますが、朝晩冷えることも多くなり体調も崩しやすくなります。みなさまも体調管理に努めましょう。今月はインフルエンザの予防についてお話しします。

インフルエンザウイルスの感染でおきるインフルエンザは、風邪よりも急激に発症し、強い全身症状が現れるのが特徴です。

症状としては、、、

1～3日の潜伏期間の後に、突然40度前後の高熱が出て、疲労感、鼻みず、のどの痛み、せきなどの呼吸器症状とともに、頭痛、関節痛、腰痛、筋肉痛などの強い全身症状を伴います。ときには、腹痛、下痢、嘔吐などの消化器症状も出てきます。

筋肉の炎症を起こし、足の痛みを訴える人もいます。また、目の充血やのどの粘膜が赤く腫れたり、首筋のリンパ節が腫れることもあります。

### インフルエンザ予防対策 !!



予防対策は??もうみなさんご存じですよ、、

- ①外出後はせっけんで手を洗い、うがいをしましょう
- ②症状があるときはマスク、せきエチケットも忘れずに
- ③適度な湿度を保ちましょう
- ④人混みは避けましょう
- ⑤十分な栄養と休養をとりましょう

#### <インフルエンザワクチン>

刈谷市では65歳以上の方を対象にインフルエンザ予防接種の接種券を郵送しています。

流行する前に予定を立てていきましょう。

(詳細は刈谷市保健センター TEL23-8877)

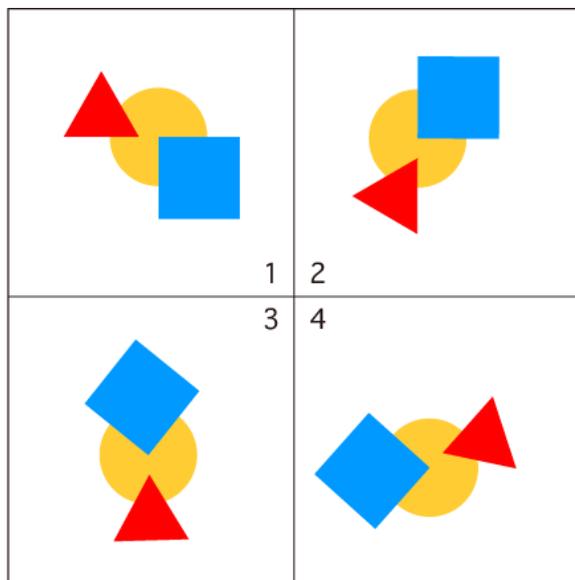
#### <健康診断>

今年度の特定健康診査は10月31日までです。まだ、受けてない方は早めに受診しましょう。

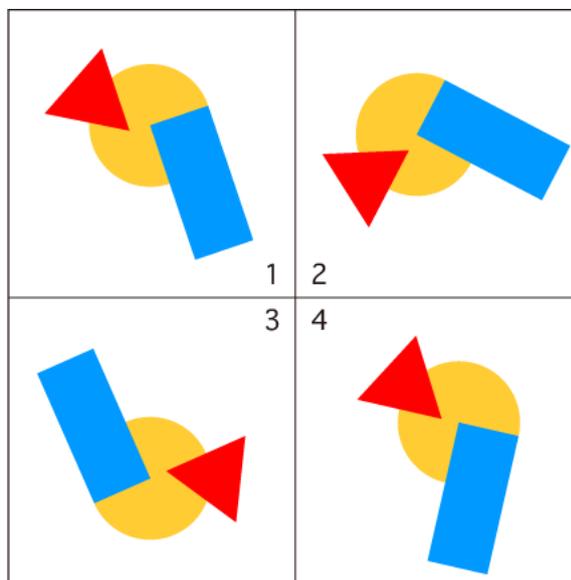
# < 脳トレ問題 >

下の4つの中で、1つだけ他の3枚と違う図形があります。その番号を答えましょう。

A



B



## 今月の予定



認知症コミュニティ・カフェふるさと

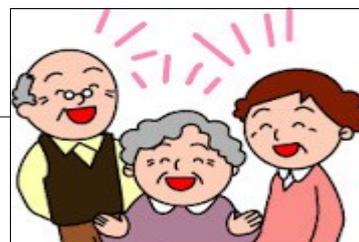
( 2日 10:00~16:00 西三河在宅介護センターデイサービスふる里 )

認知症介護家族交流会・ケアラズカフェ ( 19日 13:30~15:00

市民ボランティア活動センター1階談話室 )

福祉・健康フェスティバル ( 23日 10:00~15:00

刈谷市総合文化センター、刈谷市総合健康センター及びみなくる広場 )



~運動する場所を教えて欲しい・お口のトラブルがある・低栄養でなかなか太れないなど悩みを抱えている方へ~

市の運動教室・お口の教室・栄養教室が定期的に行われています。まずは、包括支援センターまで相談して下さい。

脳トレ問題の答え A. 3 B. 1

担当 看護師：岡田 真希代