

## 感染予防のための手洗いと消毒

毎年12月から3月の冬場にかけて、感染性胃腸炎等の「おなかの風邪」が流行しやすくなります。特にトイレからの感染が多いため、気をつけたい手洗いのポイントと、嘔吐物の適切な消毒をご紹介します。

### ●手洗いで気をつけること

洗っているつもりでも、親指、指のあいだ、指の先の洗い残しが多く、汚れが落ちないでいることがあります。特に指先は、直接口に入ることもありますので、気をつけて洗うことが大切になります。

### ●嘔吐物のついてしまった「床や洋服」の消毒方法

用意するもの	500mlのペットボトル…1本 家庭用塩素系漂白剤…ペットボトルキャップ2杯分 洗面器やバケツ…1つ
作り方	①布や洋服についた嘔吐物を水で十分に洗い流す。 ②ペットボトルの水を洗面器（バケツ）に入れる。 ③②にペットボトルキャップ2杯分の漂白剤を入れる。 ④汚れた部分を10分間浸す。 ※床やトイレの便器は、絞った雑巾で拭いてください。



布製品については色落ちすることがありますのでご注意ください。また、漂白剤を使用する場合は換気をしながら行ってください。

感染予防は、「手洗い・消毒・体調管理」が重要になります。感染症の多い季節を健康に過ごすことができるよう、気をつけてください。

## 認知症は早めの気づきが必要です

高齢者やご家族向けのイベントで、みなさんとお話する機会がありますが、「認知症にはなりたくないな〜」と、話題になることが増えました。そこで、よく聞かれる質問をご紹介します。

**質問：**年をとると誰でも認知症になるものですか？

**回答：**だれでも認知症になるわけではありません。

認知症の原因はまず、脳そのものの変化（アルツハイマー型認知症など）、脳内の血管の変化（脳血管性認知症）など、病気によるものがあります。その他の原因としては、身体の変化、こころの変化、生活環境の変化の3つがあげられます。

身体の変化	けがや病気で寝たきりになったり、視力や聴力が低下したりすることが認知症を引き起こすきっかけになります。
こころの変化	「さみしい」など孤立感が一番大きいようです。ショック、不安、気分の落ち込みもきっかけになります。
生活環境の変化	引越、退職、ご家族や友人、ペットとの死別などによる、生活環境の急激な変化が認知症を引き起こすきっかけになります。

気になる様子等がありましたら、下記の相談窓口までご連絡ください。

●お問い合わせ 保健センター ☎37-2331

24時間電話相談 ☎0120-56-2577

## インフルエンザ予防接種はお済みですか？12月末までです

広報10月号でお知らせしたインフルエンザ予防接種の助成期間が、12月で終了します。助成の対象となる方は、以下ようになります。接種を希望される方は、医療機関に予約のうえ12月末までに受けられるようお願いいたします。なお、県外の医療機関で接種を希望される場合は、保健センターへご相談ください。

	高齢者インフルエンザ予防接種	季節性インフルエンザ
対象	①65歳以上の方 ②60～64歳の内部障害のある方	満1歳以上18歳（高校3年生）まで
接種期間	10月1日～12月31日	
接種費用	1,000円 （※生活保護受給者は、全額無料）	①満1歳から13歳未満 1回の接種につき500円（2回接種） ②13歳以上18歳（高校3年生） 1,000円（1回接種）
医療機関	診療所、宮城県内医療機関	診療所のみ

### 12月 保健センター事業

	事業名	内容	実施日	場所	申込
1	運動教室	リハクト ・運動の強さ「やさしめ」 テレビゲームを使った室内運動。歩く力・ふんばる力をつけたい方におすすめです。	12月7日（水） 12月14日（水） 12月21日（水）	保健センター 湯原コミュニティセンター	はじめての方はご連絡ください。
		よいトレ ・運動の強さ「適度に」 室内で、健康運動指導士によるストレッチや軽運動を行います。各自上靴・飲み物をご準備ください。	12月19日（月） 午後1時30分～ 午後3時15分	保健センター	
		げんき塾 ・運動の強さ「しっかり」 屋外でノルディックウォーキングを行います。各自帽子・飲み物をご準備ください。	12月12日（月） 午後1時30分～ 午後3時15分	保健センター	
2	相談支援専門員による巡回相談	障がいのあるご本人やその家族などが、福祉サービス利用、就労に関する悩み、対人関係など、日頃の「困ったこと」を一緒に考え、解決に向けたお手伝いをします。	12月13日（火） 相談担当：白石陽光園 相談員	保健センター	必要
3	こころの相談	専門医によるカウンセリング等を行います。精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。	12月16日（金）	保健センター	必要
4	男子厨房に入ろう会	簡単にできる家庭料理を学習し、「自分の食事は自分で作れる」よう一緒に挑戦していきましょう。	12月19日（月） ※参加費100円	保健センター	はじめての方はご連絡ください。
5	障がい者の地域活動	障がいをお持ちの方と、障がい者支援に関心のある方を対象に、交流の場所づくりを進めています。	月から金曜日（祝日除く） 午前10時～午後3時	保健センター	不要