

つるさんかめさん

インフルエンザ予防接種の 季節です

ようやく暑い夏が過ぎ、過ごしやすい季節になりましたね。
今年の夏は、新型コロナウイルス感染症、マスク着用による熱中症など例年よりも体調管理に気を付けてお過ごしだったかと思います。
寒さが厳しくなるとインフルエンザが流行します。流行前に予防接種の予定をたてましょう。

インフルエンザ一問一答！



予防接種をしてもインフルエンザにかかる!?

予防接種は重症化を防ぐもの。予防接種と、これまでの手洗いや基礎体力作りを継続し、かかっても回復する力をつけましょう。

予防接種のために病院に行くのが怖い…

こんな時こそ予防が大切。予防接種は、重症化して何回も受診したり、入院となることを防ぎます。

予防接種はいつがいい？

人により接種の可否や回数が変わります。かかりつけ医に相談をして計画的に接種しましょう。

体調が気になる、悪いときは…

風邪症状がある場合、インフルエンザなのか、新型コロナウイルス感染症なのかすぐには判別できません。インフルエンザには、合併症を引き起こす可能性をもつ解熱剤があります。市販薬で対処せず、自宅で安静にし、症状を記録し、かかりつけ医に電話で相談の上、受診しましょう。



「孤独」を感じていませんか

「孤独」が健康に与える影響の大きさをご存知ですか。イギリスでは高齢者に限らず国民が「孤独」を抱え、国に影響を与えているとし、2018年に世界で初めて孤独担当大臣を配置しました。また、「孤独」は「肥満」や「喫煙」と同等もしくはそれ以上に死亡リスクを高め、強い社会的関係をもつ人の方が生存の可能性が50%増加するというを示す研究^{*1}もあります。

新しい生活様式が求められる中で、もしかして「孤独」を感じてはいませんか。もし、「孤独」を感じていれば、感染症にかからなくとも緩やかに危機的な状況に置かれているかもしれません。

しかし、私たちは本当に「孤独」なのかというと、どうでしょうか。ここ半年の生活を振り返ると、直接会って話したり食事はできなくても、家族と電話をしたり、友人に手紙を書いたり、近所を散歩して人々の生活の営みを感じたり、様々な形で実は社会とのつながりを維持しています。

中止されていた集まりなども形や方法を変えて再開しています。皆様が社会とのつながりの中で一日いちにちを健やかに過ごすことを願っております。

^{*1}: Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith, J. Bradley Layton (2010)
Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review.
PLOS MEDICINE

裏面で現在できる
活動をご紹介します



◆なかの元気アップセミナー◆

なかの元気アップセミナーは短期間で集中的に生活機能を改善していくプログラム（無料）です。

- ★対象となる方は65歳以上の区民の方
- ★要支援認定者及び基本チェックリストによりサービス事業対象者と該当した方のうち、地域包括支援センターで実施した介護予防ケアマネジメントの中で、本事業への参加が有効であると認められた方となります
- ★1コース/週1回・全12回・最大2時間、または週2回・全24回・概ね1時間
- ★お申込み・ご相談はお住まいの担当の地域包括支援センター

◆一般介護予防◆※南部地域近辺

一般介護予防事業は目的に合わせて心身を活発・すこやかに改善していくプログラム（無料）です。

- ★対象となる方は65歳以上の区民の方
- ★医師に運動を止められていない方
- ★1コース/週1回・全12回・最大2時間
- ★お申込みは各実施会場

会場		プログラム	期間	連絡先
南部スポーツ コミュニティプラザ	弥生町 5-11-26	運動機能向上	2020/12/14～2021/3/22 2020/12/15～2021/3/23	03- 5340-7881
		水中運動	2020/12/9～2021/3/10	
		脳喝(のうかつ)	2020/12/14～2021/3/22	
中部スポーツ コミュニティプラザ	中央 3-19-1	運動機能向上	2020/12/3～2021/3/4 2020/12/14～2021/3/22	03- 3363-0608

オンライン通いの場 アプリケーションのご紹介

フレイル・介護予防のために、通いの場の機能を体験する事のできるアプリが開発され、運動やお散歩の記録ができます。スマートフォンやタブレットをお持ちの方は下記のQRコードを読み取って利用してみてください！



アンドロイドの方



iPhoneの方

本町地域包括支援センター 出張相談会

★本一高齢者会館

「生きがい出張相談会」

今後の開催予定：

令和2年10月28日（水）10時～
11月25日（水）10時～

★鍋横高齢者集会室(分室)

隔月で開催しています

次回開催予定：

令和2年11月21日（土）
14時～15時半

編集後記

「コロナ見舞い申し上げます」私がいただいたお手紙に書かれていた一文です。会えないながらも、その方のお気持ちやお顔が心に浮かんで、笑顔になりました。

