

「広島市城山北・城南地域包括支援センター」は、地域で暮らす高齢者の方を
介護・福祉・保健・医療などさまざまな面から総合的に支える地域の相談窓口です。



冬は空気が乾燥し、ウイルスを含んだ飛沫が小さく軽くなって遠くまで広がります。また体温が低下して免疫力が落ち、喉の粘膜も乾燥してウイルスに感染しやすくなります。日々の健康管理に加えて感染対策をして、元気に冬を乗り切りましょう！

〈感染成立の3要因と感染対策〉

感染症は①病原体（感染源）②感染経路
③宿主（やどぬし）の3つの要因が揃うことで感染します。感染対策においては、これらの要因のうちひとつでも取り除くことが重要です。

感染源を取り除く

- ・感染症の流行時は人混みや繁華街への外出を控えましょう。

感染経路を遮断する

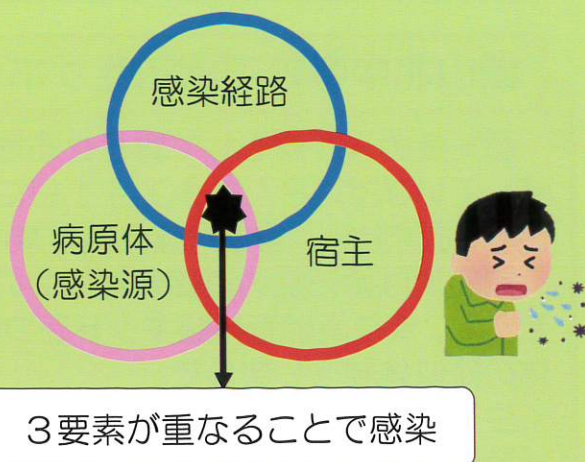
- ・外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。
- ・くしゃみや咳が出るときは飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。



- ・マスクの着用
- ・マスクがない時はティッシュなどで鼻と口を覆う
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆う
- ・周囲の人からなるべく離れる

宿主の抵抗力を向上させる

- ・日頃から十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。
- ・脱水の予防：冬でも水分不足になりがちです。1日コップ6～8杯を目安に水分補給をしましょう。温かいお茶・スープなどもおすすめです。
- ・室温は18℃以上、湿度は加湿器や洗濯物の室内干しをするなどして50～60%をキープしましょう。換気扇や常時換気設備の利用、また窓を開ける等こまめに換気をしましょう。
- ・重ね着で体温調節をしやすくしたり手首や足首・首元を温める、就寝時は湯たんぽ・電気毛布を安全に使用するなど冷え対策をしましょう。
- ・流行前にワクチン接種を受ける事で発病の可能性を減らす事や重症化を予防することが期待できます。



日頃からできる特殊詐欺対策

誰もが特殊詐欺の被害に遭う可能性があります。「自分は大丈夫」と思わずに、身近なこととして日頃から詐欺対策に取り組みましょう。

■対策その1 「最新情報に触れる」

まず大切なのは、今どんな手口の特殊詐欺が起きているかを知ることです。広島県警防犯アプリ「オトモポリス」では、最新の情報を知ることができます。

■対策その2 「自宅電話の対策」

特殊詐欺の電話の多くは、自宅の固定電話をねらって、非通知番号で電話をしてきます。相手に警告する機能がついた「防犯機能付き電話」は詐欺対策に効果的です。※最近では、携帯電話への詐欺電話が増加し幅広い年齢層に被害が広がっています。

■対策その3 「ATMの利用限度額引き下げ」

万が一、犯人にキャッシュカードをだまし取られたり、還付金詐欺の被害に遭ったとしても、利用限度額を引き下げておけば、被害が大きくなることを防げます。

城山北中学校で認知症サポーター養成講座を開催しました

毎年開催！

認知症の人が安心して暮らせる地域づくりの一環として、認知症サポーター養成講座を開催しています。R7年10月1日に城山北中学校の2年生と教職員を対象に、あいりは株式会社 柏明宏氏、居宅介護支援事業所川内の里 横山武史氏を講師にむかえて開催しました。

講座では認知症の基礎知識について学び、寸劇の動画を見て認知症の人への接し方を考えました。また高齢者体験キットをつけ、手足の動かしにくさ、耳の聞こえにくさなど高齢者の体の疑似体験をしました。

＜生徒の感想＞

「認知症の人への正しい対応として、否定しないことが大切だと思った」
「認知症はいつ誰になるのか分からない身近な病気なので、ひとごとだと思わないようにしたいと思いました」
「若くて元気な自分達若者が、高齢者の方たちを思いやって助けていかなければならないと思った」



高齢者体験の様子

ACP（人生会議）の講座を開催しました

R7年10月30日高橋内科小児科医院の高橋祐輔院長を講師に招き、「とにかく明るいACP（アドバンス・ケア・プランニング）」をテーマとした講座を開催しました。総勢54名の方が参加され、講義の後、もしばなカードを使用したカードゲームを安佐在宅緩和ケアネットワークの皆様にご協力いただき行いました。楽しみながら人生会議をよいきっかけづくりになったと思います。



ご相談・お問い合わせは

広島市城山北・城南地域包括支援センター

〒731-0103 安佐南区緑井六丁目37番5-102号

（七軒茶屋下り線 バス停横）

☎ 082-831-1157

営業時間 8時30分～17時30分（土日祝日を除く）



城山北・城南地域包括支援センター

検索

広島市城山北・城南地域包括支援センター主催

回覧

いきいき活動講座

いつまでも自分らしく元気に過ごすことができるように、
専門の先生からお話を聞いてみませんか？

「認知症を予防するために 何をすることができるか」

講師：安佐病院 箱守英雄 医師

日時：令和8年2月4日（水）

14：00～15：00

会場：八木集会所 1 階（八木 8-18-35）

定員：30名 先着順・要予約

※来客用の駐車場はありません。できるだけ公共交通機関でお越しください。

いきいき活動ポイント
1ポイント対象です！

<申し込み・問い合わせ先>

主催：広島市城山北・城南地域包括支援センター

TEL：082-831-1157（月～金 8：30～17：30）

