

65歳以上の
町民の皆さまへ

介護予防講演会

これから寒い時期を迎えますが、元気に過ごすためのヒントがたくさん盛り込まれた内容です。
皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

その1 笑って元気！ 笑いヨガ&脳トレで心もからだも健康に

最近、ちまたで話題の笑いヨガ。
椅子に座って行うので、足・腰に不安がある方でも参加できます。

11月29日(水)
13時30分～15時30分

場所 総合ケアセンターゆくり2階 介護学習室
内容 笑いヨガ(「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を合わせた運動)、脳カトレーニング
講師 笑いヨガティチャー 加藤 純子氏

その2 健康カラオケ教室 カラオケ機器を使用した認知症予防

第一興商(株)などが開発したカラオケを使った認知症予防プログラムです。

12月13日(水)
13時30分～15時30分

場所 総合ケアセンターゆくり2階 介護学習室
内容 専門のインストラクターの歌に合わせて体操やゲームを行います。
講師 第一興商(株) 健康カラオケインストラクター

申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター ☎26-7871 担当:麻生、中林
(総合ケアセンターゆくり内)

申し込み締切 11月22日(水)

北海道後期高齢者医療広域連合からのお知らせ

北海道後期高齢者医療広域連合の第3次広域計画(原案)および 保健事業実施計画(第2期)(原案)に関する住民意見募集について

北海道後期高齢者医療広域連合は、道内179市町村との連携のもと、後期高齢者医療制度を運営している特別地方公共団体です。この度、広域連合では、広域連合と市町村が連携しながら処理する事務について定めた「第2次広域計画」および被保険者の健康の保持増進事

業のための「保健事業実施計画」が平成29年度末で終了することから、平成30年度からの新たな計画を策定します。

この計画の策定にあたり、次のとおり広く住民の皆さまからご意見を募集します。

○募集案件について

【募集案件】 北海道後期高齢者医療広域連合第3次広域計画(原案)
北海道後期高齢者医療広域連合保健事業実施計画(第2期)(原案)
【募集期間】 11月29日(水)～12月28日(木)(必着)

○計画(原案)および募集要領の閲覧方法について

意見募集の開始日から、北海道後期高齢者医療広域連合ホームページ(<http://iryokouiki-hokkaido.jp/hotnews/detail/00000225.html>)に掲載するとともに、北海道後期高齢者医療広域連合および町民福祉課町民生活グループで閲覧できます。

北海道後期高齢者医療広域連合 〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目 国保会館6階 ☎011-290-5601
町民福祉課 町民生活グループ (総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7871

今月の担当

保健師 龍崎 ひさえ

我が家は1人が風邪を引くと夫と息子たちは次々と感染しますが、私と娘には感染しないことがしばしば。女性は強いんですね。(笑)



健康情報

正しい方法で インフルエンザを予防しよう

加湿器 について

インフルエンザの流行する季節になると、自宅や職場で加湿器を使用したり、マスクを着用する人を見かけることが多くなりますが、きちんと効果は出ているのでしょうか？
今回は、加湿器とマスクを使った正しいインフルエンザの予防方法について紹介しま

乾燥が気になるこれからの季節は、毎日のように加湿器を使用する方も多いでしょう。インフルエンザウイルスは乾燥した空気を好むので加湿器を使用することはインフルエンザ予防のひとつです。
しかし、加湿器を正しく使わないと加湿器病というアレルギー等の病気を招いて、その結果インフルエンザをはじめとする感染症にかかる可能性が高くなります。
加湿器の給水タンクやフィルター部分に外から見えないカビやレジオネラ菌が発生し、加湿器の吹き出し口から室内に巻き散らすことがあります。こうして汚れた空気を吸い込むことでアレルギー症

状を発症することがあります。

正しい加湿器の使用方法

- ①毎日、加湿器の給水タンクの水を取り換えて、注ぎ足しはしないようにしましょう。
- ②ぬれた吹き出し口は、しっかりと拭きましよう。
- ③ミネラルウォーターや浄水器の水はカビが発生しやすいので塩素を含んでいる水道水を使用ましよう。
- ④しまつてあった加湿器を使い始める時は掃除してから使用ましよう。(クエン酸や加湿器専用洗剤を使用するのまよい)
- ⑤外壁に面する壁や部屋の隅に加湿器を設置すると壁にカビが発生しやすくなるので避けましよう。
- ⑥洗濯物を部屋干しするときは加湿器の使用を避けましよう。
- ⑦自宅に湿度計を設置して湿度が40～60%に保たれるようにしましよう。
- ⑧フィルターや吹き出し口などは、1週間を目途に掃除ましよう。

マスク について

外出する時は予防のためにマスクを着用する方が多いと思いますが、正しいマスクの着用方法はご存知でしょうか。ある調査では73%の人が正しくマスクを着用していない、という結果が出ました。せっかくマスクを着用しても効果がなければインフルエンザを予防できません。自分に合ったマスクを選び、正しくマスクを着用ましよう。

正しいマスクの着用方法

- ①N95など感染予防効果の高い高性能マスクを選びましよう。
- ②鼻、顎をしっかりと覆い、顔にフィットするようにサイズと形を選びましよう。(マスクを両手で覆ってマスクから息が漏れていないかを確認)
- ③ポケットが下向きになるようにつけましよう。
- ④ノーズフィッターがある場合は鼻の形に合わせて押さえてましよう。
- ⑤マスクは毎日、交換ましよう。

⑥マスクを外す時はフィルター部分には触れないようにゴム紐を持って外し、処分した後は手洗いをしましよう。

加湿器とマスクを正しく使用しインフルエンザを予防ましよう。また、インフルエンザ予防には、ワクチン接種も有効です。ワクチンを接種しても感染する可能性がありますが、症状が比較的軽くすむ傾向にあります。
町では、12月29日(金)まで、あつまクリニックでインフルエンザの予防接種を実施しています。完全予約制です。のであつまクリニックへ直接予約してください。

